

NGUYỄN THỊ MÙI – NGUYỄN THỊ NHÂN ÁI

MODULE THPT

7

**THAM VẤN, TƯ VẤN,
HƯỚNG DẪN CHO HỌC SINH
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**



A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Trong quá trình học tập của mình, học sinh thường đối diện với nhiều tình huống khó khăn khiến các em bối rối và lo lắng. Để giải quyết vấn đề, các em sẽ tìm đến sự trợ giúp của các thầy, cô giáo và một trong những nhiệm vụ quan trọng của thầy, cô giáo chính là giúp học sinh giải quyết được những khó khăn này, nhằm làm cho các em có được đời sống tinh thần lành mạnh, thực hiện tốt nhiệm vụ học tập, trở thành những người công dân có ích cho xã hội. Nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy, khi học sinh gặp khó khăn, các thầy cô đã chủ động tham vấn, hướng dẫn và tư vấn cho các em, tuy nhiên hiệu quả của việc trợ giúp này chưa cao. Do đó, việc nắm được những kiến thức, kỹ năng cơ bản của hoạt động tham vấn, tư vấn, hướng dẫn và những nội dung cần tham vấn, tư vấn cho các em là cần thiết với mỗi nhà quản lý giáo dục cũng như với các thầy, cô giáo.



B. MỤC TIÊU

1. MỤC TIÊU CHUNG

Module giúp giáo viên trung học phổ thông (THPT) có quan niệm đúng và đầy đủ về vai trò của tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của giáo viên đối với học sinh trong nhà trường và các lĩnh vực cần tham vấn, tư vấn, hướng dẫn cho học sinh.

2. MỤC TIÊU CỤ THỂ

2.1. Về kiến thức

Hiểu và phân tích được khái niệm, bản chất của hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn; nhận thức đúng và đầy đủ về vai trò của giáo viên trong hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn. Nắm vững các nguyên tắc, kỹ năng trong tham vấn, tư vấn và hướng dẫn; xác định được các lĩnh vực cần tham vấn, tư vấn, hướng dẫn cho học sinh trong nhà trường THPT.

2.2. Về kỹ năng

Có khả năng vận dụng những nguyên tắc, kỹ năng cụ thể trong việc tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh trong nhà trường THPT.

2.3. Về thái độ

Luôn coi trọng việc thực hiện các nguyên tắc, kỹ năng và có tâm thế sẵn sàng trong quá trình tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh.



C. NỘI DUNG

Module này gồm có 3 nội dung chính:

1. Nhu cầu tham vấn, tư vấn và hướng dẫn của học sinh THPT và chức năng tham vấn, tư vấn và hướng dẫn của người giáo viên trong trường học.
2. Quan niệm về tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh THPT.
3. Các lĩnh vực cần tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh THPT.

Nội dung 1

NHU CẦU THAM VẤN, TƯ VẤN, HƯỚNG DẪN CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VÀ CHỨC NĂNG THAM VẤN, TƯ VẤN, HƯỚNG DẪN CỦA NGƯỜI GIÁO VIÊN TRONG TRƯỜNG HỌC

I. GIỚI THIỆU

Trong tiến trình phát triển, con người nói chung và trẻ em nói riêng đều luôn phải đối mặt với rất nhiều khó khăn, thách thức, đặc biệt là học sinh ở lứa tuổi THPT, lứa tuổi của sự chuyển tiếp giữa thế giới trẻ em và thế giới người lớn. Xã hội càng phát triển thì những khó khăn, thách thức đó càng trở nên đa dạng, phức tạp hơn nhiều. Chính vì vậy, ngày càng có nhiều học sinh gặp phải khó khăn trong học tập, trong việc định hướng những giá trị của cuộc sống cũng như tương lai của bản thân. Ở các nước phát triển, đã có đội ngũ chuyên gia tham vấn và trị liệu học đường để giúp đỡ trẻ em một cách kịp thời, hiệu quả và chuyên nghiệp về các vấn đề trên và khoảng mười năm gần đây ở Việt Nam cũng đã quan tâm đến việc phát triển đội ngũ này. Tuy nhiên, dù có một đội ngũ làm việc chuyên nghiệp thì vai trò của người thầy giáo trong việc trợ giúp học sinh cũng không ai có thể thay thế vì thầy cô giao tiếp với học sinh hàng ngày và chính là người hiểu rõ học sinh nhất, giữa thầy cô và các em luôn có mối quan hệ thân thiết dựa trên sự tin tưởng và tôn trọng chung. Giáo viên cũng là người mà học sinh luôn ngưỡng mộ về sự hiểu biết của họ, chính nhờ vốn kiến thức này, thầy cô giáo luôn là đối tượng mà các em học sinh lựa chọn khi gặp khó khăn.

II. MỤC TIÊU

Học xong nội dung này, học viên cần đạt được các mục tiêu sau:

- Nâng cao hiểu biết về nhu cầu tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của học sinh THPT và vai trò, chức năng tư vấn, hướng dẫn của người giáo viên đối với học sinh trong trường học.
- Coi trọng việc tổ chức các hoạt động tham vấn, tư vấn, hướng dẫn cho học sinh trong nhà trường.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Xác định nhu cầu tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của học sinh trung học phổ thông.

Dựa vào hiểu biết và kinh nghiệm của mình, bạn hãy viết ra suy nghĩ của mình để trả lời các câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Những đặc trưng nào trong sự phát triển nhân cách dẫn đến khó khăn trong tiến trình phát triển của học sinh THPT?

Câu hỏi 2: Khả năng ứng phó và nhu cầu tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của học sinh THPT?

* **Khả năng ứng phó của học sinh THPT:**

* **Nhu cầu tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của học sinh THPT.**

Bạn hãy đối chiếu những nội dung vừa viết với những thông tin dưới đây và tự hoàn thiện nội dung đã viết.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

a. Khi loài người xuất hiện trên Trái Đất, những quy luật sinh học độc tôn trong thế giới động vật không còn chiếm giữ vị trí độc tôn trong sự phát triển của con người. Đối với mỗi con vật, ngay từ khi sinh ra nó đã được thừa hưởng kinh nghiệm của cả loài thông qua con đường di truyền.

Các cơ chế di truyền này hoặc sẵn sàng hành động từ lúc mới sinh, hoặc dần dần chín muồi trong quá trình đáp ứng những biến đổi của môi trường. Mặt khác, ở động vật còn có cơ chế tạo ra kinh nghiệm cá thể, mà chức năng chủ yếu của nó là đưa hành vi loài thích nghi với các yếu tố biến đổi của môi trường. Có thể nói sự phát triển cá thể động vật là sự tích lũy kinh nghiệm cá thể hướng đến việc thực hiện bản năng hoàn chỉnh hơn trong các điều kiện thay đổi của môi trường.

Sự phát triển của con người khác về bản chất so với sự phát triển của con vật. Con người không có sẵn kinh nghiệm giống loài trong các mã di truyền của mình. Thông qua lao động con người tích lũy kinh nghiệm của mình trong thế giới xung quanh, trong thành quả lao động sáng tạo của loài người... Tất cả những cái đó làm thành kinh nghiệm xã hội – lịch sử, đặc trưng của con người. Nói như vậy cũng có nghĩa là khi đứa trẻ cất tiếng khóc chào đời, tất cả kinh nghiệm xã hội – lịch sử (tâm lý người, năng lực người...) còn ở ngoài nó. Vào thời điểm đó, đứa trẻ mới chỉ có một cơ thể người bằng xương bằng thịt do cha mẹ sinh ra, chứ chưa có, hay nói một cách chính xác hơn là vô cùng ít bản chất người. Lúc cất tiếng khóc chào đời cũng là mốc thời gian quyết định quá trình hình thành và phát triển tâm lý của trẻ trong thế giới con người, thế giới đồ vật trong xã hội.

Quá trình hình thành và phát triển tâm lý của trẻ diễn ra theo một cơ chế khác hẳn so với con vật, đó không phải là một quá trình thích nghi với thế giới xung quanh mà là quá trình lĩnh hội nhằm tái tạo trong bản thân mình những thuộc tính, năng lực và các phương thức hành vi do con người hình thành nên trong quá trình lịch sử thông qua hoạt động tích cực của chính bản thân mình.

Nhưng trẻ không thể ngay từ đầu tự mình đối mặt với thế giới bên ngoài. Hoạt động của trẻ với thế giới đối tượng chỉ có thể xảy ra khi có vai trò trung gian của người lớn. Nói cách khác, muốn tạo ra tâm lý, năng lực của mình bằng hoạt động, trẻ em phải làm công việc trong mối quan hệ với người khác tức là trong quá trình giao lưu với những người lớn xung quanh. Tính chất của những mối quan hệ này ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ, đặc biệt là về mặt cảm xúc.

Nhiều tác giả đã khẳng định rằng “*Con người nằm trong số các hình thái sống yếu nhất khi mới sinh*”. Có nghĩa là khi sinh ra con người không có được (về mặt di truyền) các hành vi hoà đồng của con vật nhỏ với đồng loại của nó mà đã có ở rất nhiều các dạng sống khác. Động vật nhỏ sống trong rừng có thể tồn tại không cần sự giúp đỡ của con trưởng thành nhưng trẻ nhỏ không thể sống như vậy. Sự tồn tại ban đầu của con người, trong những năm đầu đời phụ thuộc vào sự quan tâm, chăm sóc và yêu mến của các cá thể khác. Thiếu đi sự quan tâm này hay được hưởng một sự quan tâm không đúng cách đều gây phương hại cho sự trưởng thành của trẻ. Các nhà nghiên cứu tâm lý học Erikson và Bowlby khẳng định trong năm đầu đời trẻ học những bài học tin cậy, tình yêu và đứa trẻ sẽ mang bài học về tình yêu, lòng tin cậy vào trong cuộc đời sau này. Chẳng hạn như một đứa trẻ không được mẹ quan tâm chăm sóc lúc nhỏ có thể bị mất đi cảm giác an toàn và khi lớn lên trẻ sẽ mặc nhiên cho rằng mọi người sẽ đối xử với nó như cha mẹ nó xưa kia. Thậm chí sau này lớn lên lấy vợ, lấy chồng thì khả năng yêu thương nó đã triển khai hoặc không được triển khai trong vòng tay mẹ cũng sẽ ảnh hưởng đến khả năng yêu thương bạn đời sau này.

Nằm trong số các hình thái sống yếu nhất khi mới sinh cũng lại là một lợi thế của con người, đó chính là tiềm năng lớn nhất cho sự lớn mạnh và phát triển trong tất cả các hình thái. Với bộ não phát triển hơn thấy các loài vật khác và sự hình thành các cơ quan sinh lý cơ động của não (các hệ thống chức năng não) trong chính quá trình tiếp thu kinh nghiệm lịch sử – xã hội đã làm khả năng phát triển của con người gần như là không có giới hạn. Tất nhiên, sự phát triển tiềm năng con người không chỉ phụ thuộc vào bản thân mỗi cá nhân mà còn phụ thuộc vào vô số các yếu tố môi trường xung quanh và những sự trợ giúp trong việc ghi nhận và phát triển những tiềm năng của mỗi người. Ở đây phải nhấn mạnh vai trò của giáo dục. Như trên đã khẳng định, muốn tạo ra tâm lý, năng lực của mình bằng hoạt động, trẻ em phải làm việc trong mối quan hệ với người khác, tức là trong quá trình giao lưu với những người lớn xung quanh nhưng sự tiếp xúc đó chỉ có hiệu quả tốt nhất khi nó được tổ chức đặc biệt, có tính sư phạm. Nói cách khác, giáo dục giữ vai trò chủ đạo đối với sự phát triển tâm lý trẻ em và để giữ được vai trò chủ đạo thì dạy học và giáo dục phải

kích thích, dẫn dắt sự phát triển chứ không chờ đợi sự phát triển. Tuy nhiên, mỗi trẻ em là một chủ thể với bộ mặt nhân cách riêng, vì vậy nếu không tính đến những đặc điểm của mức độ tâm lí đã đạt được ở trẻ, không tính đến đặc điểm lứa tuổi và quy luật bên trong của sự phát triển tâm lí thì sẽ có những trẻ em gặp khó khăn trong quá trình tiếp thu những tác động giáo dục. Kết quả của các công trình nghiên cứu cho thấy nhiều học sinh do chưa xác định được động cơ học tập, thiếu hụt phương pháp, kĩ năng học tập dẫn đến kết quả học tập thấp kém, bên cạnh đó các em có thể cho rằng thầy cô chưa quan tâm, đối xử thiếu công bằng, dẫn tới khó tránh khỏi việc các em chán nản không muốn đến trường, và trong nhiều trường hợp việc đi học đối với các em chỉ là đối phó. Khi đó việc các em trốn học, tụ tập cùng bạn bè xấu, có thể sa vào các tệ nạn như sử dụng các chất gây nghiện hoặc mất quá nhiều thời gian cho Internet...

Điều này cũng có nghĩa là môi trường sống có ảnh hưởng rất lớn đến sự hình thành, phát triển tâm lí của trẻ em. Môi trường sống càng phong phú, đa dạng càng tạo điều kiện để trẻ phát triển các thuộc tính, năng lực người, tuy nhiên chính môi trường phức tạp, đầy biến động cũng lại là nguyên nhân gây nên những khó khăn trong quá trình phát triển của trẻ. Thực tế cho thấy, trong những năm vừa qua, việc mở cửa, hội nhập trên nhiều phương diện của đất nước ta đã đem lại những thành tựu to lớn trong mọi mặt của sự phát triển kinh tế – xã hội. Mọi người dân và đặc biệt là trẻ em ngày càng có nhiều cơ hội trong việc học tập và phát triển năng lực của mình. Tuy nhiên chính sự phát triển mạnh mẽ ấy cũng đã đem đến cho trẻ em nhiều thách thức mới. Nội dung dạy học và giáo dục của nhà trường có nhiều bất cập, đặc biệt là sự quá tải của chương trình so với khả năng nhận thức và thể chất của các em; cha mẹ ngày càng bận rộn hơn nên không có nhiều thời gian giành cho con cái, thậm chí có một số phụ huynh, do quá chạy theo những giá trị vật chất đã không còn tôn trọng những chuẩn mực đạo đức, pháp luật. Chính vì vậy, ngày càng có nhiều học sinh gặp phải khó khăn trong học tập, trong việc định hướng những giá trị của cuộc sống cũng như tương lai của bản thân.

- b. Thời thanh niên là giai đoạn phát triển đánh dấu sự chuyển tiếp giữa thế giới trẻ em và thế giới người lớn. Đây là giai đoạn mà kinh nghiệm và suy nghĩ trẻ thu thập trong thời thơ ấu sẽ được đánh giá lại và sắp xếp một

cách có hệ thống, chuẩn bị cho vị thế mới của cá nhân trong đời sống xã hội. Do tính chất phức tạp của lứa tuổi nên đã có rất nhiều quan điểm, lí thuyết khác nhau bàn về tính chất của thời thanh niên.

Quan điểm sinh học nhấn mạnh sự thay đổi trưởng thành khi cho rằng thay đổi trên cơ thể diễn ra trong thời thanh niên tạo ra sự bất ổn về cảm xúc, biểu thị sự xáo trộn và nổi loạn (Sorenson, 1973). Cả thanh niên lẫn thanh nữ trải qua sự bộc phát tăng trưởng, những người phát triển sớm và muộn theo cách nào đó đều lệch lạc so với bạn đồng tuổi (Petersen và Crockett, Brooks – Gunn và Warren, 1985). Điều này có thể kéo dài trong nhiều năm dẫn đến suy nghĩ không thích hợp, tạo ra sự căng thẳng cảm xúc (Jones và Bayley – 1950; Peskin – 1973).

Trường phái phân tâm học cũng xem thời thanh niên như một thời kì biến động cảm xúc. Họ cho rằng sự biến động này bắt nguồn do sự đột ngột bùng phát nhu cầu sinh lí trong tuổi dậy thì, nhu cầu phải điều chỉnh lại nhiều xung đột tình dục đã gặp trước đây trong thời thơ ấu. Theo Anna Freud (1968), điều này tạo ra những đợt dao động tâm trạng dữ dội, từ cảm giác phấn chấn sang thất vọng dữ dội cho đến trầm cảm muốn tự vẫn.

Blos (1967) cho rằng quá trình thoát li gia đình – nhất là trong việc tìm “đối tượng tình yêu” bên ngoài gia đình là quá trình thanh niên từ bỏ sự lệ thuộc và thay đổi các mối quan hệ thời thơ ấu sao cho ít bị ràng buộc hơn. Để làm được điều này, thanh niên cần phải thoát bộ và trở lại cảm xúc của thời sơ sinh và thơ ấu ban đầu. Quá trình này tạo ra những tâm trạng dữ dội và biểu hiện cảm xúc kịch tính ở thanh niên. Chẳng hạn, sự lí tưởng hoá các ngôi sao nhạc pop hay nhân vật nổi tiếng trong các môn thể thao, có thể được xem là sự thoát bộ trở về người bố lí tưởng hoá của thời thơ ấu, hay khuynh hướng của thanh niên bị thu hút vào những lí tưởng trừu tượng – chính trị, tôn giáo hay nghệ thuật – có thể xem là sự thoát bộ trở về trạng thái liên kết như trẻ con, giúp họ hoàn toàn bị nhấn chìm vào sự thoát bộ khác. Sự thoát bộ của thanh niên mang tính hai chiều hướng đến bố mẹ, biểu thị bằng những đợt dao động tâm trạng dữ dội.

Thời kì thanh niên như một thời kì chuyển tiếp vai trò

Có quan niệm cho rằng thời thanh niên như một thời kì chuyển tiếp vai trò ngày càng tăng, dẫn đến sự thay đổi nhân cách. Những chuyển tiếp

chẳng hạn như từ trường học đến nơi làm việc, thanh niên phải tập quen nhiều hành vi vai trò khác biệt nhau. Vai trò của trẻ trong gia đình vào lúc này cũng bị xoá bỏ, một tập hợp các mong đợi khác nhau thay thế – thanh thiếu niên được cho rằng trong bối cảnh gia đình phải hành động khác với lúc 10 tuổi. Đồng thời những tương tác với bạn đồng tuổi cũng thay đổi, bao gồm những loại mong đợi hoàn toàn khác nhau và những hành vi xã hội khác nhau so với mong đợi và hành vi thời thơ ấu.

Mead (1972) nhấn mạnh sự thiếu vai trò mẫu đối với thanh niên trong xã hội hiện đại. Những thay đổi trong tính chất công việc, nhu cầu giải trí và xã hội diễn ra nhanh chóng, có nghĩa đối với các bậc phụ huynh không còn hành động như những vai trò mẫu đối với con cái. Trong xã hội ổn định, người lớn có thể phát biểu: “Tôi đã từng là thanh niên và hiểu vấn đề là gì, nhưng bạn chưa hề lớn tuổi”, nhưng trong xã hội hiện đại, thanh niên có thể phát biểu: “Bạn chưa hề trẻ trong một thế giới mà tôi sống như một thanh niên”. Mead lập luận điều này khiến cho thanh niên ngày càng chuyển sang bạn đồng tuổi và giới truyền thông để tìm vai trò mẫu hơn là hướng về người lớn tuổi trong gia đình.

Các loại thay đổi vai trò

Elder (1968) phân biệt hai loại thay đổi vai trò diễn ra trong thời thanh niên.

Thứ nhất, kinh nghiệm của thanh niên thay đổi trong vai trò hiện có – thay đổi vai trò bên trong – khi sự mong đợi của người xung quanh thay đổi. Một phần trong công việc của thanh niên bao gồm việc nhận thức những thay đổi này trong vai trò xã hội hiện đại của họ và học cách điều chỉnh thích hợp với vai trò ấy.

Thứ hai, việc chấp nhận những vai trò mới hoàn toàn. Trong trường học hay nơi làm việc, ở nhà hay trong nhóm bạn đồng tuổi các vai trò mới xuất hiện, thanh thiếu niên cần phải tìm hiểu. Chẳng hạn, khi là học sinh ở trường, một trong những vai trò mới được biết đến là sự đồng nhất với người có uy quyền ngày càng tăng (chẳng hạn như vai trò của hiệu trưởng) hay đối lập (vai trò của thành viên trong nhóm chống đối lại trường học). Trong nhóm bạn đồng tuổi, tình bạn thời thơ ấu được biến đổi thành các mối quan hệ với vai trò mới hoàn toàn, với các yếu tố khác như nhận dạng giới tính trở nên quan trọng hơn trước kia nhiều.

Brim (1965) cho rằng cá nhân có nhiều nhóm tham khảo khác hẳn nhau, điều này có nghĩa hành vi của họ thay đổi rất nhiều do những mong đợi vai trò khác nhau xuất phát từ những nhóm này. Những gì mà bạn đồng tuổi mong đợi ở bạn trong tư cách “học sinh” không thể giống với hành vi được thầy cô hay bố mẹ mong đợi ở bạn, trong khi bạn có cùng một vai trò. Một phần trong công việc của thanh niên là phải cân bằng những nhu cầu khác nhau này, hoà hợp với sự không nhất quán giữa “cái tôi” khác nhau đối với các nhóm tham khảo khác nhau.

Thời thanh niên như một giai đoạn phát triển

Erikson (1968) xem thời thanh niên như một trong chuỗi các giai đoạn phát triển. Erikson xem sự phát triển tâm lý như một quá trình suốt đời chứ không phải chủ yếu diễn ra trong 5 năm đầu đời. Đối với Erikson, sự phát triển tâm lý diễn ra thông qua sự giải quyết mâu thuẫn tâm lý xã hội cơ bản, mỗi giai đoạn hình thành trên sự giải quyết mâu thuẫn thành công trong các giai đoạn trước. Giải quyết các giai đoạn trước bất thành tạo ra hậu quả kéo dài, ở chỗ chúng chừa lại những mâu thuẫn chưa được giải quyết còn sót lại cản trở sự phát triển tâm lý xã hội hiện tại.

Erikson cho rằng *thời thanh niên như một thời kì chuyển tiếp vai trò* ngày càng tăng nhằm tạo dựng hình ảnh riêng của bản thân ở mức cao nhất đáp ứng những khát vọng bên trong. Theo ông, đây là một quá trình phức tạp và đầy lo âu khi thanh niên phải giải quyết các mâu thuẫn phát sinh do thay đổi quá nhiều vai trò. Yêu cầu của vai trò xã hội ngày càng tăng có thể gây ra những căng thẳng khiến cá nhân lúng túng trong việc xác định cái tôi của bản thân (trả lời câu hỏi *Ta là ai?*). Nếu việc thử nghiệm những vai trò này diễn ra thuận lợi thì trẻ em sẽ có được sự cứng cố, có kết nhân cách và chấp nhận được cái tôi của bản thân (các em đã tạo dựng được cảm giác đồng nhất của cái tôi mong muốn và cái tôi hiện tại). Ngược lại, với một số trẻ em vì một lí do nào đó bị thất bại trong việc xây dựng hình ảnh cái tôi sẽ rơi vào tình trạng khủng hoảng tính đồng nhất này. Điều đó sẽ làm cho đứa trẻ hoặc là bị tách khỏi tiến trình bình thường của cuộc sống (để tìm ra được cái tôi của mình), hoặc là cố tìm sự đồng nhất tiêu cực bằng những hành vi bị xã hội lên án như càn quấy, nghiện game, nghiện ma túy, phạm tội...

Tâm lý học hoạt động cho rằng phải nghiên cứu vấn đề tuổi thanh niên một cách phức hợp, kết hợp nhiều quan điểm xã hội tâm lý với việc tính đến những quy luật bên trong của sự phát triển. Điều này là khó, vì những nhịp độ và những giai đoạn phát triển tâm lý và sinh lý không phải bao giờ cũng trùng với các thời hạn trưởng thành về mặt xã hội. Do sự gia tốc trong phát triển thể chất, trẻ em ngày nay lớn nhanh hơn và trưởng thành đầy đủ sớm hơn hai, ba năm so với các thế hệ trước. Trong xã hội ngày nay do hoạt động lao động và hoạt động xã hội trở nên phức tạp, thời kì chuẩn bị, tức là thời kì con người không làm việc mà chủ yếu là học tập, được kéo dài một cách đáng kể. Thời gian học tập và rèn luyện cần thiết về mặt xã hội càng được kéo dài thì sự trưởng thành thực sự về mặt xã hội càng đến muộn.

Hoạt động 2: Xác định vai trò và chức năng tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của người giáo viên đối với học sinh trong trường trung học phổ thông.

Dựa vào hiểu biết và kinh nghiệm của mình, bạn hãy viết ra suy nghĩ của mình để trả lời các câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Hãy xác định các chức năng của người giáo viên trong hoạt động nghề nghiệp.

Câu hỏi 2: Tại sao có thể nói: tham vấn, tư vấn, hướng dẫn là một chức năng quan trọng của người giáo viên?

Câu hỏi 3: Tổ chức các hoạt động tham vấn, tư vấn, hướng dẫn trong nhà trường phổ thông có ý nghĩa như thế nào trong việc nâng cao chất lượng giáo dục?

Bạn hãy đối chiếu những nội dung vừa viết với những thông tin dưới đây và tự hoàn thiện nội dung đã viết.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

Xã hội cũng như cá nhân muốn tồn tại và phát triển cần có giáo dục. Giáo dục là bộ phận của quá trình tái sản xuất xã hội và con người. Sự nghiệp “trồng người” cao cả này được toàn xã hội tin cậy và giao phó cho người thầy giáo. Vì vậy, lao động sư phạm của người thầy giáo là một dạng lao động nghề nghiệp có những nét đặc thù do mục đích, đối tượng và công

cụ lao động su phạm quy định. Thầy cô giáo chính là lực lượng quan trọng trong việc đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho xã hội. Thông qua lao động su phạm, người thầy giáo trở thành đại diện của nền văn hoá xã hội trong quá trình tương tác với học sinh. Thầy giáo chính là những kĩ sư tâm hồn và đảm nhận rất nhiều chức năng trong quá trình hoạt động nghề nghiệp của mình.

Chức năng đầu tiên phải kể đến trong nghề nghiệp của người thầy giáo chính là *chức năng giảng dạy*. Căn cứ vào mục tiêu, chương trình, nội dung môn học, thầy giáo bằng năng lực chế biến tài liệu của mình xây dựng kế hoạch dạy học phù hợp với trình độ, đặc điểm tâm lí của học sinh và tổ chức cho các em lĩnh hội tri thức khoa học, hình thành được những năng lực người ở trình độ cao. Ngày nay có rất nhiều phương tiện kĩ thuật hiện đại có thể đưa thông tin đến cho mọi người thông qua rất nhiều hình thức như các chương trình dạy học, chương trình phổ biến kiến thức trên sóng truyền hình, sóng phát thanh, các sân chơi trên sóng truyền hình, các trang mạng... Tuy nhiên tất cả những cái đó đều không thay thế được vai trò của người thầy. Tất nhiên về sau này, khi đã trưởng thành mỗi người sẽ làm giàu vốn tri thức của mình chủ yếu bằng con đường tự học, nhưng những kiến thức đầu tiên mà mỗi người có được đều in đậm bóng dáng của người thầy và cũng chính thầy giáo là người đã làm cho học trò của mình thấy được ý nghĩa của việc học, hứng thú học hỏi và giúp cho mỗi người có được cách học để tiếp tục tự học trong suốt cuộc đời.

Chức năng quan trọng hơn cả của người thầy giáo là *chức năng giáo dục*. *Mục đích lao động su phạm của người giáo viên* là giáo dục thế hệ trẻ một cách toàn diện và hài hoà, chuẩn bị cho họ mọi mặt thể chất và tinh thần, phẩm chất và năng lực cần thiết để họ tham gia tích cực vào đời sống xã hội. Nói cách khác, lao động su phạm của người thầy giáo góp phần sáng tạo ra những cá nhân biết làm chủ bản thân và xã hội, biết sáng tạo và hưởng thụ các giá trị vật chất và tinh thần xã hội; sản phẩm của hoạt động su phạm chính là nhân cách phát triển toàn diện của học sinh – tổ hợp của những phẩm chất và năng lực theo một cấu trúc nhất định, đáp ứng những yêu cầu của xã hội. Căn cứ vào mục đích giáo dục, yêu cầu đào tạo, thầy giáo sẽ hình dung trước cần phải giáo dục cho từng

học sinh những phẩm chất nhân cách nào và hướng hoạt động của mình để đạt tới hình mẫu trọn vẹn của con người mới. Thầy cô giáo không chỉ đóng vai là người truyền đạt tri thức khoa học, kĩ thuật mà phải phát triển những cảm xúc, thái độ, hành vi... bảo đảm cho người học làm chủ được và biết ứng dụng hợp lí những tri thức đó. Quan trọng hơn cả là người giáo viên phải quan tâm phát triển ở người học ý thức về các giá trị đạo đức, tinh thần thẩm mĩ tạo nên bản sắc tài trí của loài người, vừa kế thừa phát triển những giá trị truyền thống, vừa sáng tạo những giá trị mới, thích nghi với thời đại. Bên cạnh đó việc giáo dục hướng nghiệp cũng được nhìn nhận như một phần của giáo dục toàn diện học sinh. Nhiệm vụ của giáo viên trong việc giáo dục hướng nghiệp bao gồm phát triển những thái độ tích cực và sự tôn trọng đối với mọi công việc chân chính, có thái độ học tập tích cực để chuẩn bị cho nghề nghiệp tương lai cũng như biết cách đương đầu với những khó khăn và đưa ra được quyết định đúng đắn cho sự lựa chọn nghề nghiệp của mình.

Chức năng tham vấn, tư vấn, hướng dẫn

Thầy giáo dù ở bất cứ cấp bậc nào cũng là người đảm nhận chức năng tham vấn, tư vấn, hướng dẫn cho học sinh và cha mẹ của các em. Vì sao người thầy lại phải thực hiện chức năng này? Như đã nói ở trên, con người không được sinh ra để phản ứng một cách hữu hiệu với môi trường xung quanh một cách tự nhiên, bằng tiến trình trưởng thành thông thường và quá trình đó diễn ra một cách nhẹ nhàng. Trái lại đây là một quá trình diễn ra hết sức phức tạp và sự hình thành nhân cách của mỗi người chịu ảnh hưởng sâu sắc của kinh nghiệm mà người đó trải qua, mặt khác trong quá trình này mỗi người đều phải đối diện với không ít nguy cơ. Chính vì vậy có lẽ hầu như không có người nào không một lần bị tổn thương trong cuộc hành trình này, thậm chí một số người còn chịu tổn thương quá nặng đến mức mất đi cá tính của mình. Học sinh của chúng ta, dù là những học sinh nhỏ nhất cũng đã là những người đã trải qua kinh nghiệm cuộc sống cho đến thời điểm đó và có thể trong các em đã hằn đầy thương tích từ chính trong quá trình sống của mình. Với những tổn thương này, phản ứng của các em với các tác động giáo dục nhiều khi là đi ngược lại với mong muốn của các nhà sư phạm. Do đó, nhận diện được những khó khăn này và trợ giúp để các em phát

triển một cách lành mạnh chính là chức năng tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của các thầy cô giáo. Xét trong một khía cạnh khác, trong tiến trình trưởng thành, có nhiều lúc học sinh cảm thấy có nhu cầu mãnh liệt là nói chuyện với một người ở ngoài gia đình của mình. Đó là một khía cạnh của sự khám phá “tôi là ai” và cũng là một nhu cầu bình thường của giới trẻ. Thầy cô giáo cũng thường là sự lựa chọn của học sinh khi muốn giải bày tâm sự. Tuy nhiên người thầy giáo ở vị thế này cũng cần thận trọng để không làm giảm đi sự kính trọng những người thân trong gia đình của học sinh.

Cuộc sống tuổi học đường với các mối quan hệ thầy trò, bè bạn, quan hệ gia đình... cũng giống như một xã hội thu nhỏ với tính chất vô cùng phức tạp. Có những học sinh rơi vào hoàn cảnh khó khăn như: cha mẹ quá bận rộn với công việc, cha mẹ bất hoà hoặc li dị, cha mẹ đi làm ăn xa... Thiếu sự quan tâm của cha mẹ các em dễ bị kẻ xấu lôi kéo, dụ dỗ vào con đường hư hỏng, phạm pháp. Có em sớm vướng vào chuyện yêu đương, khiến việc học hành bị sao nhãng, sút kém. Có em mâu thuẫn gay gắt với giáo viên, bất bình vì thầy cô giáo đối xử không công bằng hoặc thầy cô không tôn trọng các em. Nhiều em học kém vì không có phương pháp hoặc chịu áp lực nặng nề từ cha mẹ, thầy cô trong vấn đề học tập và định hướng nghề nghiệp. Các em còn gặp nhiều lúng túng, vướng mắc trong cách cư xử với bạn bè, đặc biệt là với bạn khác giới, thắc mắc về sức khoẻ giới tính, về sự phát triển cơ thể... Những khó khăn tâm lý trên rất dễ tạo ra tâm trạng bi quan, chán nản, tự ti về bản thân hoặc mất niềm tin vào người khác của các em học sinh, đặc biệt học sinh trung học. Nếu không được giải quyết kịp thời, những khó khăn tâm lý có thể dẫn các em đến hành vi tiêu cực hoặc gây ra trạng thái stress kéo dài, dẫn đến trầm cảm... ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển nhân cách của các em. Như vậy, học sinh trong tiến trình được giáo dục sẽ luôn luôn cần một người nào đó để chuyện trò. Nhờ sự tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của thầy giáo, học sinh sẽ đối diện được với vấn đề của mình, tìm kiếm được cách thức giải quyết hợp lý và có cơ hội học hỏi để trưởng thành.

Thầy cô giáo có một vị thế lý tưởng để đáp ứng nhu cầu tham vấn, hướng dẫn cho học sinh nhờ chính vào các đặc điểm trong nghề nghiệp của họ. Trước hết là ở khía cạnh thời gian, theo tác giả Robert L. Gibson và Marianne H. Mitchell hầu hết các giáo viên tiếp xúc với học sinh của họ hàng ngày, vì vậy chính thầy cô là người hiểu học sinh nhất, có khả năng

thiết lập những quan hệ dựa trên sự tin tưởng và tôn trọng chung; giáo viên trở thành sợi dây đầu tiên trong việc kết nối học sinh với chương trình tâm lý học đường. Giáo viên cũng là người mà học sinh luôn ngưỡng mộ về sự hiểu biết của họ bởi thầy cô giáo không chỉ nắm vững và có hiểu biết rộng những kiến thức thuộc lĩnh vực chuyên môn mình phụ trách mà còn có hiểu biết về nhiều lĩnh vực trong cuộc sống. Chính nhờ vốn kiến thức này, thầy cô giáo luôn là đối tượng mà các em học sinh lựa chọn khi gặp khó khăn.

Cũng cần phải nói thêm rằng, những trường hợp được đề cập đến ở đây không phải là những rối nhiễu tâm lý nặng mà là về những vấn đề thông thường của học sinh. Trong trường hợp có những học sinh gặp phải vấn đề khó khăn trầm trọng, các thầy cô giáo nên chuyển các em đến nhà chuyên môn về tâm lý.

Việc thực hiện chức năng tham vấn, tư vấn hướng dẫn của thầy cô giáo có ý nghĩa như thế nào?

Như trên đã phân tích, học sinh PHPT luôn gặp những khó khăn thách thức trong môi trường học đường dẫn đến tâm trạng bồn chồn lo lắng. Những kết quả nghiên cứu cho thấy có tới hơn 96% học sinh bồn chồn, lo lắng ở mức độ khác nhau, trong đó 26,3% học sinh thường xuyên lo lắng trước những vấn đề của cuộc sống. Cách thức mà học sinh thường sử dụng khi gặp phải những khó khăn tâm lý là “âm thầm chịu đựng” (44%). Dù là phương thức thường thấy ở trẻ em, có thể giúp trẻ hình thành tính kiên trì và khả năng chịu đựng, song thực tế, đây là cách giải quyết không tích cực. Trước mọi khó khăn, trẻ luôn phải âm thầm chịu đựng một mình là sự báo hiệu cho nguy cơ tích tụ những khó khăn tâm lý. Những ấn ức bị dồn nén quá mức, những khó khăn tồn tại quá lâu sẽ dẫn đến sự bùng phát về hành vi và gây ra những hậu quả khôn lường (như tự tử, phạm pháp...). Những nghiên cứu về tình trạng gia tăng hành vi lệch chuẩn trong nhà trường như vô tổ chức kỉ luật, tình trạng bạo lực học đường của học sinh cũng đã cho thấy sự căng thẳng không được giải tỏa và bị dồn nén vào bình diện vô thức là nguyên nhân dẫn đến những hành vi không kiểm soát được ở các em. Có nhiều em đã tự mình vượt qua khó khăn này với những chiến lược ứng phó hiệu quả như trò chuyện với những người xung quanh, những người đáng tin cậy để được lắng nghe, để cùng nhìn nhận về vấn đề và tìm ra cách giải quyết phù hợp.

Tuy nhiên, đối tượng tâm sự của các em chủ yếu là bạn bè và việc tâm sự với bạn chỉ để giải toả những căng thẳng nhất thời. Đồng thời, đôi khi do hiểu biết có hạn, các em có thể định hướng cho nhau theo chiều hướng sai lệch, dẫn đến việc bao che khuyết điểm cho bạn.

Để giải quyết khó khăn tâm lí cho học sinh, ở các nước phát triển, trong nhà trường đã có những người làm công tác hỗ trợ tâm lí chuyên nghiệp (nhà tâm lí học đường, nhà tham vấn tâm lí, cán bộ công tác xã hội...). Đây thực sự là hình thức trợ giúp đặc lực, tích cực cho học sinh khi các em phải đương đầu với các khó khăn trong cuộc sống. Tuy nhiên, trong một trường học thường chỉ có một vài người đảm nhận công việc hướng dẫn, tham vấn, tư vấn cho học sinh theo cách chuyên nghiệp nên không đáp ứng được tất cả mọi nhu cầu trợ giúp của học sinh. Do đó, hướng dẫn, tham vấn và tư vấn cho học sinh luôn được xác định như một chức năng quan trọng của các thầy cô giáo bên cạnh chức năng giảng dạy và giáo dục.

Ở Việt Nam hiện nay, trong các nhà trường hầu như chưa có người làm công tác trợ giúp học sinh một cách chuyên nghiệp. Vì thế đội ngũ giáo viên chính là người đảm nhận công việc tư vấn, hướng dẫn cho học sinh. Thực tế giáo dục phổ thông cho thấy giáo viên cũng đã “thường xuyên” thực hiện công tác này. Nhưng hiệu quả của việc trợ giúp là chưa cao do các thầy cô còn thiếu kiến thức và kĩ năng hướng dẫn, tư vấn. Nếu tổ chức tốt các lớp tập huấn, bồi dưỡng cho đội ngũ giáo viên thì các thầy cô sẽ có khả năng tổ chức các hoạt động có tính hướng dẫn nhằm cung cấp thông tin, nâng cao hiểu biết, hình thành kĩ năng sống cho học sinh; đồng thời có thể lắng nghe, chia sẻ với tư cách là nhà tham vấn, tư vấn nhằm giúp các em đối mặt với những khó khăn trong học tập và trong các mối quan hệ để từ đó đưa ra được những chiến lược ứng phó phù hợp.

IV. ĐÁNH GIÁ

- Yêu cầu các bạn chỉ ra được những đặc trưng trong sự phát triển nhân cách dẫn đến khó khăn trong tiến trình phát triển của học sinh THPT.
- Đánh giá được khả năng ứng phó và nhu cầu tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của học sinh THPT.
- Phân tích vai trò và chức năng tham vấn, tư vấn, hướng dẫn của người giáo viên đối với học sinh trong trường THPT.

Nội dung 2

QUAN NIỆM VỀ THAM VẤN, TƯ VẤN, HƯỚNG DẪN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

I. GIỚI THIỆU

Các hoạt động trợ giúp học sinh rất phong phú, đa dạng.

Với mục đích trợ giúp học sinh trong quá trình học tập, để tất cả các em có thể phát triển tốt nhất tiềm năng của mình và không em nào phải tụt lại phía sau, công tác tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh THPT phải được thực hiện một cách khoa học và chuyên nghiệp. Chính vì vậy, dù chỉ trợ giúp học sinh như một người hoạt động nghiệp dư, các thầy cô giáo cũng cần nắm được những kiến thức cơ bản về hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn trong nhà trường, cơ sở khoa học của tham vấn, tư vấn và hướng dẫn và những nguyên tắc chỉ đạo hoạt động này.

II. MỤC TIÊU

Học xong nội dung này, học viên cần đạt được mục tiêu:

- Nắm được khái niệm, bản chất, cơ sở khoa học của hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh THPT.
- Hiểu và vận dụng được các kỹ năng và nguyên tắc trong việc tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh trong nhà trường.
- Luôn coi trọng việc thực hiện các nguyên tắc trong quá trình tham vấn, tư vấn và hướng dẫn.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Tìm hiểu các khái niệm và cơ sở khoa học của hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh trung học phổ thông.

Bạn đã từng tham vấn, tư vấn và giúp đỡ học sinh vượt qua những căng thẳng, phiền muộn; đã từng đọc các tài liệu về tư vấn, tham vấn... Hãy nhớ lại và viết ra hiểu biết của mình để trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Theo bạn, tham vấn, tư vấn là gì? Hướng dẫn là gì? Phân biệt sự khác nhau giữa tham vấn, tư vấn, hướng dẫn và các hoạt động có liên quan.

* Tham vấn là:

* Tư vấn là:

* Hướng dẫn là:

- * Phân biệt sự khác nhau giữa tham vấn, tư vấn, hướng dẫn và các hoạt động có liên quan:

Câu hỏi 2: Nêu và phân tích các lí thuyết tâm lí học là cơ sở cho hoạt động tham vấn, tư vấn, hướng dẫn.

Bạn hãy đối chiếu những nội dung vừa viết với những thông tin dưới đây và tự hoàn thiện nội dung đã viết.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

a. *Khái quát chung về hướng dẫn, tư vấn và tham vấn*

Hoa Kỳ được xem như là quốc gia tiên phong trong việc đưa hướng dẫn, tham vấn trở thành một hoạt động chuyên nghiệp trong nhà trường. Năm 1907, Jesse B Davis là người đầu tiên thiết lập một cơ sở hướng dẫn có hệ thống cho học sinh ở các trường công ở tiểu bang Michigan, Hoa Kỳ. Năm 1908, Frank Parson, người được xem như cha đẻ của nghề hướng dẫn đã tổ chức Nha hướng nghiệp Boston để giúp đỡ các học sinh lựa chọn trường nghề và lựa chọn công việc một cách khôn ngoan. Năm 1909, cuốn sách *Chọn lựa một nghề (Choosing a Vocation)* của Frank Parsons đã được xuất bản, qua đó trình bày phương pháp kết nối những đặc điểm tính cách của một cá nhân với một nghề nghiệp. Jesse Davis, Frank Parsons, Eli Weaver và nhiều người khác nữa đã tạo thành một trào lưu thúc đẩy cho sự phát triển của ngành tham vấn, hướng dẫn.

Thời gian đầu hướng dẫn được sử dụng với hàm ý rất rộng, được định nghĩa là *"quá trình giúp đỡ các cá nhân trong việc điều chỉnh cuộc sống. Nhu cầu trợ giúp này có mặt ở trong các gia đình, nhà trường, cộng đồng và trong tất cả các mặt của cuộc sống một cá nhân"* (Hiệp hội các giáo viên bang New York, 1935).

Sau này, để đáp ứng nhu cầu đa dạng từ phía khách hàng, các hoạt động trợ giúp được phân hoá thành các hình thức khác nhau với những đặc trưng riêng. Bên cạnh hoạt động hướng dẫn truyền thống còn có sự góp mặt của các hoạt động trợ giúp khác như tư vấn, tham vấn và mỗi hoạt động tập trung vào một nhóm đối tượng riêng như tham vấn chủ yếu để trợ giúp cho các cá nhân còn hướng dẫn chủ yếu giành cho nhóm và nếu như tham vấn hướng dẫn là cách thức giúp đỡ có tính trực tiếp thì tư vấn là một hình thức trợ giúp có tính gián tiếp. Với ý nghĩa như vậy, các khái niệm trên được định nghĩa như sau:

a₁. *Khái niệm tham vấn, tư vấn và hướng dẫn*

Trong *Từ điển Tiếng Việt của Đào Duy Anh*, từ Tư vấn được ghép bởi 2 từ Tư: Bàn bạc; Vấn: Hỏi, với chú thích Tư vấn phòng: Hội đồng đặt ở Bắc Kỳ và Trung Kỳ để Chính phủ hỏi thăm ý kiến.

Trong *Từ điển Bách khoa Việt Nam*: Tư vấn được xem là quá trình mà một cá nhân dựa trên sự hiểu biết của mình về một lĩnh vực nào đó đưa ra những hướng dẫn, chỉ bảo, lời khuyên.

Với ý nghĩa như vậy, có thể thấy trong nhiều ngành nghề đều có tư vấn như tư vấn pháp luật, tư vấn đầu tư, tư vấn xây dựng... Trong thực tế không ít người sử dụng thuật ngữ tư vấn tâm lý để chỉ hoạt động trợ giúp tâm lý cho những cá nhân gặp phải những vấn đề vướng mắc trong đời sống tinh thần. Tuy nhiên cách dùng như vậy chưa thật chính xác. Và để hiểu đúng hơn về vấn đề này cần phải có sự phân biệt làm rõ hơn về thuật ngữ.

Trong tiếng Anh có hai thuật ngữ đều nói về hoạt động trợ giúp nhằm giải quyết một vấn đề nào đó cho cá nhân hoặc tổ chức khi có yêu cầu. Đó là *consultation* và *counseling*. Trong Hội thảo về công tác tham vấn trẻ em do UNICEF kết hợp với Ủy ban Dân số Gia đình Việt Nam tổ chức (tháng 4/2002) hai khái niệm này đã được thống nhất cách gọi là tư vấn (*consultation*) và tham vấn (*counseling*) và cùng với đó là các thuật ngữ *Consultant*: nhà tư vấn, *Consultee*: khách hàng, người thực hành tư vấn, *Counselor*: nhà tham vấn, *Client*: thân chủ. Thuật ngữ sử dụng trong tài liệu này là theo cách hiểu trên.

Tham vấn là gì?

Có nhiều cách định nghĩa về tham vấn, có thể kể đến một số định nghĩa sau:

P.K. Odhner: *Tham vấn* là quá trình trợ giúp con người có mục đích rõ ràng và mang tính chuyên nghiệp, đòi hỏi nhà tham vấn (*counselor*) cần phải dành một thời gian nhất định và sử dụng các kỹ năng một cách thuần thục để giúp đỡ đối tượng/thân chủ (*client*) tìm hiểu, xác định vấn đề và triển khai những giải pháp trong điều kiện cho phép.

Đây là khoa học thực hành nhằm giúp đỡ con người vượt qua những khó khăn riêng của họ, giúp họ có được khả năng hoạt động độc lập trong xã hội bằng chính kỹ năng sống và năng lực của mình.

Từ điển tâm lý của Andren 2001: *Tham vấn* là việc áp dụng các lý thuyết tâm lý và các kỹ năng giao tiếp để giải quyết các vấn đề, nỗi lo lắng hay nguyện vọng cá nhân của khách hàng. Một số hình thức tham vấn bao gồm việc cho lời khuyên, bản chất cơ bản nhất là tạo ra sự dễ chịu mà không cần đưa ra các hướng dẫn mang tính áp đặt.

Hiệp hội Tham vấn Hoa Kỳ (ACA) định nghĩa: Tham vấn tâm lý là việc “áp dụng các nguyên tắc về sức khỏe tâm thần, tâm lý học và sự phát triển con người, thông qua các chiến lược can thiệp nhận thức, cảm xúc, hành vi hoặc hệ thống liên quan đến các vấn đề như tình trạng khỏe mạnh, phát triển nhân cách, phát triển nghề nghiệp cũng như tâm bệnh lý”.

TS Trần Thị Giông, một nhà tham vấn của Việt Nam được đào tạo chính quy ở Mỹ đã đưa ra khái niệm tham vấn gói gọn trong 4 chữ “T”:

- * *Tham vấn là một tiến trình*, có mở đầu, diễn biến và kết thúc. Nó diễn ra trong suốt khoảng thời gian để thân chủ cảm nhận được vấn đề của họ như nó chính như vậy. Đó là một tiến trình hướng tới kiến thức và hướng đến đạo lý làm người (mở ra các tiềm năng của con người) và đòi hỏi một sự lớn lên (trưởng thành) không chỉ ở các thân chủ mà cả ở nhà tham vấn.
- * *Tham vấn là một sự tương tác* (chia sẻ – trợ giúp). Đó là quá trình trò chuyện, chia sẻ, làm việc tay đôi giữa nhà tham vấn và thân chủ một cách tích cực, có hợp tác, nghĩa là thân chủ phải nói sự thật vấn đề và bộc lộ bản chất của mình. Nhà tham vấn phải có sự kết hợp về bằng cấp và bản năng tự nhiên. Sự tương tác này phải dựa trên quan niệm tâm linh và các quan điểm nghề nghiệp, đòi hỏi sự tiến tới trung thực ở cả hai phía và kết quả là phải giúp cho thân chủ hiểu rõ hơn về sự kiện, hoàn cảnh và chấp nhận bản thân mình.
- * *Tham vấn là một quá trình tìm tiềm năng*, nhà tham vấn phải luôn coi thân chủ là người có đầy sức mạnh và có vai trò khơi gợi được mặt mạnh, những cái ẩn trong vô thức của thân chủ. Để làm được điều đó, nhà tham vấn phải chấp nhận thân chủ, chấp nhận cảm xúc mà họ đang có ngay bây giờ và tại đây; phải động viên khuyến khích thân chủ thậm chí thỉnh thoảng phải hoạch định rõ tiềm năng của thân chủ để giúp họ tin vào bản thân bởi một khi thân chủ tự tìm đến người tham vấn để giúp đỡ chia sẻ thì chính bản thân họ đã có tiềm năng, tự bản thân họ đã biết họ đang có vấn đề và mong muốn được giúp đỡ giải quyết vấn đề của mình.
- * *Tham vấn là tôn trọng quyền tự quyết của thân chủ*. Có nghĩa là trong quá trình tham vấn, nhà tham vấn phải để cho thân chủ tự giải quyết vấn đề (tự chịu trách nhiệm) với vấn đề của họ. Nhà tham vấn chỉ soi sáng, giúp đỡ về mặt thông tin chứ không đưa ra lời khuyên, cách thức giải quyết vấn

đề cho thân chủ. Tham vấn là một quá trình giúp đỡ mà nhà tham vấn không làm hộ hoặc chỉ bảo. Tự quyết đòi hỏi thân chủ phải biết đến hành động hiện tại, những vấn đề hiện nay và ngay bây giờ của mình. Quá trình tự quyết giúp thân chủ mạnh lên, dám nghĩ, dám làm, dám đối đầu với thực tế của mình.

Như vậy, theo TS Trần Thị Giồng: Tham vấn là sự tương tác giữa nhà tham vấn và thân chủ, trong tiến trình này nhà tham vấn sử dụng các kỹ năng chuyên môn giúp thân chủ khơi dậy tiềm năng để họ có thể tự giải quyết được vấn đề đang gặp phải.

Tham vấn là “tạo ra những triển vọng và khả năng mới cho thân chủ để họ thay đổi cuộc sống của mình” trong đó nhà tham vấn đóng vai trò chủ động thiết lập nên mối quan hệ hợp tác giữa nhà tham vấn và thân chủ, trợ giúp thân chủ “hiểu hoàn cảnh của mình một cách rõ ràng hơn; nhận diện vấn đề để cải thiện tình huống; lựa chọn những cách thức phù hợp với giá trị, tình cảm và nhu cầu của mình; tự quyết định và hành động theo những quyết định đó; có khả năng đương đầu tốt hơn với vấn đề”.

Có nhiều hình thức tham vấn:

Tham vấn cá nhân là mối quan hệ giúp đỡ một – một mà tập trung vào sự trưởng thành, điều chỉnh của con người thông qua việc giải quyết vấn đề cũng như việc đưa ra các quyết định. Đó là quá trình lấy thân chủ làm trung tâm và đòi hỏi sự cần trọng từ phía nhà tham vấn.

Tham vấn nhóm là một hình thức tham vấn, trong đó các vấn đề của cá nhân sẽ được đề cập đến trong phạm vi nhóm (gồm nhiều người có cùng vấn đề giống nhau). Các thành viên trong nhóm chia sẻ các vấn đề, cảm xúc, suy nghĩ và kinh nghiệm của mình với các thành viên còn lại và đón nhận sự phản hồi, hỗ trợ của nhau cũng như từ nhà tham vấn/người hỗ trợ nhóm.¹

Tham vấn gia đình là một hoạt động nhằm giúp các gia đình cơ cấu hài hoà những mối quan hệ để các thành viên gia đình phát huy vai trò mới của họ và tạo nên sức mạnh của gia đình.

Trong môi trường học đường, tham vấn cá nhân và tham vấn nhóm là hai hình thức tham vấn được sử dụng nhiều hơn cả. Người làm công tác

¹ Tài liệu UNICEF – Tập huấn đào tạo giảng viên về công tác tham vấn, Tập 2, tr 81.

tham vấn có thể là nhà tâm lý trường học/nhà tham vấn học đường hoặc giáo viên khi họ trợ giúp học sinh để các em giải quyết tốt những vấn đề nảy sinh trong đời sống tinh thần, tình cảm của mình. Nhà tâm lý trường học/nhà tham vấn học đường cũng có thể tham vấn cho giáo viên khi các thầy cô có những khó khăn tâm lý.

Tư vấn là gì?

Hiểu một cách đơn giản thì tư vấn là quá trình một chuyên viên có kinh nghiệm chuyên môn đặc biệt nào đó chia sẻ với người nhận những kinh nghiệm đó.

Theo Caplan, tư vấn liên quan đến một mối quan hệ tình nguyện, không phân biệt thứ bậc giữa hai người chuyên nghiệp, những người thuộc về những nhóm nghề nghiệp khác nhau (ví dụ những nhà tâm lý học và những bác sĩ tâm thần) và mối quan hệ này được tạo nên bởi người tư vấn với mục đích giải quyết một vấn đề liên quan đến công việc.

Theo Lippitt: Dịch vụ tư vấn là một quá trình giải quyết vấn đề có tính tự nguyện được khởi nguồn và kết thúc bởi người tư vấn hoặc khách hàng/người thực hành tư vấn. Nó liên quan mật thiết với mục đích trợ giúp những người thực hành tư vấn phát triển những thái độ và kĩ năng giúp họ thực hiện chức năng của mình hiệu quả hơn với các đối tượng thân chủ do họ chịu trách nhiệm. thân chủ có thể là một cá nhân, một nhóm, một tổ chức. Theo đó, những kết quả của quá trình này bao gồm hai phần: tăng cường các dịch vụ cho bên thứ ba và cải thiện khả năng của những người thực hành tư vấn để họ thực hiện chức năng của mình trong lĩnh vực họ quan tâm.

Cũng theo Caplan và Lippitt, bản chất của mối quan hệ tư vấn thể hiện ở tính ba mặt trong sự tương tác giữa nhà tư vấn (consultant) – Khách hàng/Người thực hành tư vấn (consultee) – thân chủ (client) và bản chất ngang bằng trong mối quan hệ nhà tư vấn – thân chủ.

Như vậy có thể hiểu, tư vấn là sự tương tác giữa nhà tư vấn và người được tư vấn/người thực hành tư vấn nhằm giúp người được tư vấn phát triển những thái độ và kĩ năng để họ thực hiện chức năng của mình hiệu quả hơn với các đối tượng thân chủ do họ chịu trách nhiệm.

Trong trường học, nhà tư vấn có thể là nhà tâm lý trường học/nhà tham vấn học đường khi họ trợ giúp giáo viên để giáo viên thực hiện tốt các

chức năng của mình đối với học sinh. Nhà tư vấn có thể là Ban Giám hiệu, tổ trưởng chuyên môn giúp đỡ các đồng nghiệp thực hiện tốt chức năng giảng dạy và giáo dục của mình hoặc nhà tư vấn cũng có thể là giáo viên chủ nhiệm khi họ giúp đỡ phụ huynh trong việc giáo dục con cái.

Hướng dẫn là gì?

Theo Từ điển Tiếng Việt, hướng dẫn (Guidance) được hiểu là “Chỉ bảo, dẫn dắt để biết cách thức làm”.

Theo tài liệu *Nhập môn tham vấn hướng dẫn* (Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell, 1995), hướng dẫn nhóm là một hoạt động được thiết kế để cung cấp cho các cá nhân thông tin hay kinh nghiệm, mà những thông tin hay kinh nghiệm này sẽ nâng cao hiểu biết của họ về nghề nghiệp, về giáo dục, thúc đẩy sự trưởng thành và điều chỉnh về xã hội của mỗi cá nhân.

Trong trường học, nhà tâm lý trường học/nhà tham vấn học đường hoặc giáo viên có thể tổ chức các chương trình hướng dẫn nhằm mục đích cung cấp thông tin, kinh nghiệm về các lĩnh vực: học tập, hướng nghiệp, chăm sóc sức khỏe sinh sản, giao tiếp ứng xử... giúp học sinh hiểu biết đầy đủ về các vấn đề này, có được những quyết định hợp lý trước những tình huống đa dạng của cuộc sống, tránh được những hệ quả không mong muốn. Một vài hoạt động hướng dẫn nhóm truyền thống đã trở nên quen thuộc với phần lớn học sinh các trường THPT như các hoạt động theo chủ đề (*học tập hiệu quả, giảm stress trong mùa thi, tình yêu tuổi học trò...*), các ngày hội hướng nghiệp, các chương trình giao lưu...

Hướng dẫn nhóm được tổ chức để ngăn ngừa sự phát triển của các vấn đề. Nội dung bao gồm thông tin giáo dục – hướng nghiệp – cá nhân – xã hội, có thể đã được dạy một cách có hệ thống trong các môn học. Tuy nhiên, trong hướng dẫn nhóm những thông tin này được học sinh tiếp nhận theo một hình thức khác. Môi trường tiêu biểu của hướng dẫn nhóm là lớp học và để đạt hiệu quả cao thì số lượng học sinh nên giới hạn trong khoảng từ 20 tới 35 thành viên. Mục tiêu quan trọng trong hướng dẫn nhóm là nâng cao sự hiểu biết bản thân và người khác của học sinh, qua đó sẽ thay đổi nhận thức, thái độ và hành vi của các em.

Người hướng dẫn nhóm (nhà tâm lý trường học/nhà tham vấn học đường hoặc giáo viên) sẽ sử dụng một loạt các phương tiện có tính chất hướng dẫn và tạo ra động lực nhóm trong việc thúc đẩy học sinh tham gia và đạt được các tương tác trong nhóm. Các phương tiện có tính hướng dẫn bao gồm các câu truyện chưa kết thúc hoàn thiện, các trò chơi với con rối tay, phim truyền hình, phim điện ảnh, phim đèn chiếu, các khách mời diễn thuyết, các bài phỏng vấn qua đài và băng, các báo cáo của các học sinh... Việc tạo động lực nhóm có thể được thực hiện thông qua việc giao nhiệm vụ cho các thành viên trong quá trình chuẩn bị và thực hiện các hoạt động như tham gia đóng kịch, diễn thuyết về một nội dung nào đó, trình bày kết quả thảo luận của nhóm...

a₃. Phân biệt khái niệm tham vấn, tư vấn và hướng dẫn

Bản chất tham vấn, tư vấn và hướng dẫn đều là những hoạt động trợ giúp nhằm làm cho những người được trợ giúp, thân chủ/khách hàng có đời sống tinh thần lành mạnh, xử lý tốt các tình huống gặp phải trong cuộc sống và đạt được những thành công trong học tập, công tác cũng như trong các mối quan hệ. Tuy nhiên giữa những loại hình hoạt động này có những điểm khác nhau.

Hướng dẫn nhóm thường hướng đến mục tiêu là ngăn ngừa sự phát triển của các vấn đề. Việc phòng ngừa được thực hiện qua việc cung cấp thông tin, trên cơ sở những thông tin này, giúp cho người được hướng dẫn hiểu rõ về bản thân cũng như người khác, có kiến thức về những vấn đề liên quan đến bản thân biết cách thực hiện những hành vi phù hợp để phát triển bản thân và ngăn ngừa được những nguy cơ, hậu quả đáng tiếc do thiếu kỹ năng.

Chẳng hạn như việc hướng dẫn cho học sinh THPT những vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản. Như chúng ta đã biết, học sinh THPT là lứa tuổi mà cơ thể cũng như tâm lý của các em có sự phát triển mạnh mẽ. Về mặt thể chất, cơ thể các em đã đạt được các chỉ số tương đương các chỉ số phát triển của người lớn và về mặt phát dục, đa số các em lứa tuổi này đã ở vào thời kì sau trưởng thành giới tính; do sự phát triển của hệ thống sinh sản và sự tăng tiết của các hormone (estrogen và tetosteron) ở một số em đã xuất hiện nhu cầu tình dục. Về phương diện phát triển tâm lý, ở lứa tuổi này các em muốn tỏ ra độc lập, thích tự mình quyết định,

muốn tách ra khỏi sự kiểm soát của gia đình, chịu ảnh hưởng mạnh của bạn bè đồng trang lứa và có xu hướng thử thách các quy định, các giới hạn mà gia đình hay xã hội đặt ra. Chính những điều đó có thể làm cho học sinh THPT thực hành những hành vi nguy cơ như đi chơi qua đêm với bạn, quan hệ tình dục không bảo vệ và hậu quả của các hành vi nguy cơ có thể mang lại ảnh hưởng nghiêm trọng và lâu dài. Để ngăn ngừa những hiện tượng trên việc tổ chức các chương trình hướng dẫn về sức khỏe sinh sản cho học sinh THPT là rất cần thiết.

Tham vấn và tư vấn nhấn mạnh đến sự *tương tác* giữa nhà tham vấn và thân chủ nhằm giải quyết một vấn đề khó khăn (nan đề) của thân chủ nhưng giữa tham vấn và tư vấn cũng khác nhau. Tham vấn là một mối quan hệ trực tiếp giữa nhà tham vấn và thân chủ nhằm mục đích thay đổi hành vi của thân chủ (người nhận dịch vụ). Mối quan hệ trong tư vấn là mối có tính trực ba, tương tác giữa nhà tư vấn (*consultant*) – Khách hàng/Người thực hành tư vấn (*consultee*) – thân chủ (*client*) và sự giúp đỡ của nhà tư vấn đến thân chủ là sự giúp đỡ có tính gián tiếp thông qua sự tăng cường năng lực cho khách hàng/người thực hành tư vấn. Tham vấn tập trung vào những vấn đề tâm lý của thân chủ. Tư vấn tập trung vào những vấn đề có tính chất công việc. Nói cách khác, tư vấn là một quá trình giúp đỡ có tính chất chuyên môn về một vấn đề nào đó. Trong quá trình này nhà tư vấn là một chuyên gia, còn người nhận dịch vụ tư vấn có yêu cầu nhận được sự giúp đỡ để xử lý vấn đề có liên quan đến công việc. *Tính chất giải quyết vấn đề* là dấu hiệu cơ bản trong *tư vấn*. Trong khi đó *tham vấn* mang rõ *tính chất trị liệu*, *tham vấn* tập trung vào trợ giúp những vấn đề thuộc đời sống tinh thần của con người, giúp họ có được cuộc sống tinh thần lành mạnh, có những thăng tiến trong quan hệ cá nhân, nghề nghiệp và có thể giúp họ vượt qua những rối nhiễu tâm lý. *Tham vấn* áp dụng với người có khả năng xử lý tốt và cả những người có rối loạn tâm lý dạng nhẹ. Nói như vậy không có nghĩa là *tham vấn* không có tính chất giải quyết vấn đề, có điều đây là những vấn đề thuộc đời sống tinh thần của con người.

- Trong tư vấn Nội dung vấn đề (problem content) không thuộc hệ tư duy của người có nhu cầu tư vấn, nó là một đơn vị độc lập, nằm ngoài hệ cá nhân của người tìm đến dịch vụ tư vấn. Khác với tư vấn, những vấn đề

của người sử dụng dịch vụ tham vấn phần lớn thuộc chính về đời sống tâm lý của thân chủ.

Ví dụ

Lan là học sinh THPT, em đã có bạn trai và các em rất yêu nhau. Gia đình Lan biết chuyện và phản đối quyết liệt. Lan không muốn mất tình yêu của mình, em và Dũng đã quyết định có thai với nhau để ép bố mẹ Lan phải đồng ý. Nhưng khi biết mình đã có thai, Lan lại vô cùng lo lắng, em không biết mình sẽ phải làm như thế nào. Em đã đến gặp cô giáo chủ nhiệm để xin ý kiến. Cô Minh, giáo viên chủ nhiệm của Lan cảm thấy rất băn khoăn, vì không biết điều gì sẽ là tốt cho Lan, cô đã quyết định tìm gặp cô Bình, chuyên gia tư vấn về sức khỏe sinh sản để hỏi ý kiến.

Phân tích ví dụ:

Quan hệ tham vấn

Lan là thân chủ người có nhu cầu tham vấn nhưng không có chuyên môn. Cô Minh là cô giáo chủ nhiệm, nhà tham vấn cho em Lan, cô có hiểu biết về sức khỏe sinh sản (nhưng hạn chế).

Để giúp em Lan, cô liên quan đến chức năng tham vấn của mình (là giáo viên chủ nhiệm), cô Minh đã đến gặp cô Bình.

Quan hệ tư vấn

Khách hàng/người thực hành tư vấn là cô Minh, cô có hiểu biết về sức khỏe sinh sản nhưng còn hạn chế nên có nhu cầu được tư vấn

Nhà tư vấn là cô Bình, chuyên gia về sức khỏe sinh sản, người có chuyên môn và là người tư vấn cho cô Lan.

Cô Minh đến gặp cô Bình để có thêm ý kiến chuyên môn nhằm tháo gỡ một vấn đề cô liên quan đến chức năng chuyên môn của cô Minh, đó là việc giúp em Lan có quyết định đúng.

Như vậy, việc giúp đỡ của cô Bình đến với em Lan là sự giúp đỡ có tính gián tiếp.

b. Các lý thuyết tâm lý học là cơ sở cho hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn.

b₁. Lý thuyết phát triển tâm lý xã hội của Ericson

Theo Ericson, mọi người đều phải đối mặt với tới thiểu 8 cuộc khủng hoảng hay xung đột trong suốt cuộc đời mình. Mỗi khủng hoảng đều chủ yếu mang tính xã hội về tính chất và có mối liên quan thực tiễn với tương lai. Việc giải quyết thành công mỗi sự khủng hoảng trong cuộc sống sẽ chuẩn bị cho con người giải quyết những xung đột tiếp theo trong cuộc đời. Trái lại, những cá nhân thất bại trong giải quyết một hay vài khủng hoảng cuộc sống thì gần như chắc chắn sẽ gặp phải vấn đề trong tương lai. Chẳng hạn, một thanh niên thất bại trong việc thiết lập cá tính của riêng mình thì có thể sẽ khó khăn trong việc chia sẻ với người vợ hay người chồng trong tương lai, một công việc rất quan trọng để giải quyết khủng hoảng của giai đoạn bắt đầu một cuộc sống gia đình.

Trong khi thừa nhận ấn tượng thời thơ ấu có thể cực kì quan trọng, thậm chí có vai trò quyết định (trong những điều kiện nhất định) đến sự phát triển nhân cách, nhưng theo Ericson, trong các giai đoạn sau, con người có khả năng khắc phục hay chỉnh sửa hậu quả tiêu cực của các xung đột thời thơ ấu.

Dựa vào lí thuyết Ericson, nhà tham vấn có thể giúp các cá nhân nói chung (trẻ em nói riêng) đạt được sức mạnh bản ngã bằng cách giải quyết thành công các cuộc khủng hoảng trong quá trình phát triển. Nắm được 8 giai đoạn phát triển theo cách phân chia của Ericson sẽ giúp nhà tham vấn hiểu được các khủng hoảng mà các cá nhân gặp phải trong quá trình phát triển của mình và phát hiện được các nhu cầu của các thân chủ trong tình huống tư vấn.

b₂. Lí thuyết nhu cầu của Maslow

A. Braham Maslow, nhà khoa học xã hội nổi tiếng đã xây dựng học thuyết về nhu cầu và sự phát triển của con người vào những năm 1950, để giải thích những nhu cầu nhất định của con người cần được đáp ứng như thế nào để một cá nhân hướng đến cuộc sống lành mạnh và có ích cả về thể chất lẫn tinh thần.

Maslow đã hình dung nhu cầu và sự phát triển của con người theo một chuỗi liên tiếp như cái cầu thang hay một chiếc thang. Ông đã đem các loại nhu cầu khác nhau của con người, căn cứ theo tính đòi hỏi của nó và thứ tự phát sinh trước sau của chúng để quy về 5 loại sắp xếp thành 5 bậc thang về nhu cầu của con người từ thấp đến cao.

Hệ thống thứ bậc nhu cầu của Maslow

<p>Nhu cầu về Sự phát triển cá nhân</p> <ul style="list-style-type: none">– Các cơ hội để học hỏi và phát triển bản thân.– Cơ hội để phát triển khả năng cá nhân.
<p>Nhu cầu về Lòng tự trọng</p> <ul style="list-style-type: none">– Cảm thấy hài lòng về bản thân.– Tự trọng và ý thức được giá trị của bản thân, tự hào về mình, đạt được thành tích cá nhân.
<p>Nhu cầu được thừa nhận</p> <ul style="list-style-type: none">– Sự yêu thương và chấp nhận.– Gia đình, bạn bè, cộng đồng, đoàn thể.
<p>Nhu cầu An ninh</p> <ul style="list-style-type: none">– Sự an toàn.– Gia đình, công việc, dịch vụ y tế, bảo vệ về thể chất.
<p>Nhu cầu Vật chất</p> <ul style="list-style-type: none">– Sự sinh tồn.– Sự lành mạnh cơ bản, thức ăn, nước, quần áo ấm, nhà cửa.

b₃. Thuyết nhân cách theo S. Freud

Trong học thuyết của S. Freud, những khác biệt nhân cách nảy sinh từ những cách khác nhau theo đó con người xử lý những xung năng cơ bản của họ. Để lí giải những khác biệt này, S. Freud miêu tả một cuộc đấu tranh liên tục giữa hai bộ phận đối kháng nhau của nhân cách, cái Ấy (Id) và cái Siêu tôi (Superego), được điều hoà bởi một phương diện thứ ba là cái Tôi (Ego).

Cái Ấy (khái niệm của S. Freud về cấu trúc nhân cách mang tính nguyên thủy, vô thức, nó tác động một cách phi lí theo xung năng và hoàn toàn ích kỉ.)

Siêu tôi (khái niệm của S. Freud về cấu trúc nhân cách, hiện thân của các giá trị, các chuẩn mực và đạo đức của xã hội) là nhà kho của các chuẩn mực ứng xử của cá nhân, kể cả những hành vi đạo đức tập nhiễm.

Cái Tôi (khái niệm của S. Freud về bản thân, cấu trúc nhân cách tập trung vào sự bảo tồn về tính định hướng thích hợp, các xung năng, bản năng) là bộ phận của nhân cách có chức năng giải quyết mâu thuẫn giữa cái ấy và cái siêu tôi.

- Các cơ chế tự vệ (Ego defense mechanisms – Khái niệm của S. Freud về những chiến lược tâm lí được vận dụng nhằm giảm nhẹ những xung đột hoặc lo hãi) là những chiến lược tâm lí giúp cái Tôi bảo vệ chính mình trong xung đột thường ngày giữa các xung năng Của Cái Ấy muốn tìm cách biểu lộ với đòi hỏi của cái Siêu tôi muốn phủ nhận chúng.

Điều quan trọng đối với các nhà tham vấn là cần nhận biết rằng khi căng thẳng thần kinh xảy ra và gây nên lo âu hoặc xung đột nội tâm thì cái ấy và cái Siêu tôi của cá nhân rơi vào tình trạng mâu thuẫn. Công việc của nhà tham vấn là giúp cái Tôi của thân chủ đạt được sức mạnh để giải quyết tốt mâu thuẫn nói trên.

Nhà tham vấn cũng cần hiểu biết về các cơ chế tự vệ của con người để phân tích được các tình huống mà thân chủ gặp phải để cùng với họ giải quyết tình huống đó.

Hoạt động 2: Tìm hiểu các nguyên tắc của hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn học sinh trung học phổ thông

Mọi hoạt động của con người chỉ đạt được hiệu quả cao khi nó được diễn ra theo một quy trình với những nguyên tắc chặt chẽ. Dựa vào kinh nghiệm của bản thân, bạn hãy viết ra suy nghĩ, hiểu biết của mình về nguyên tắc tham vấn, hướng dẫn học sinh bằng cách thực hiện một số yêu cầu sau:

Câu hỏi 1: Hãy liệt kê nguyên tắc tham vấn, tư vấn, hướng dẫn học sinh THPT.

- * Các nguyên tắc tham vấn:

* Các nguyên tắc tư vấn:

* Các nguyên tắc hướng dẫn:

Câu hỏi 2: Tại sao phải tuân thủ nguyên tắc đó khi tham vấn, tư vấn và hướng dẫn học sinh.

Câu hỏi 3: Hãy chia sẻ những kinh nghiệm của bản thân về việc vận dụng các nguyên tắc đó trong tham vấn, tư vấn, hướng dẫn học sinh (Qua ví dụ cụ thể).

Bạn hãy đọc những thông tin dưới đây để hiểu rõ hơn các nguyên tắc tham vấn, tư vấn và hướng dẫn học sinh.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

- a. Các nguyên tắc đạo đức nghề nghiệp được xây dựng nhằm:
- Bảo vệ thân chủ vì hướng dẫn, tham vấn và tư vấn là sự giúp đỡ thân chủ, nếu không tuân theo nguyên tắc, nhà tham vấn – nhà tâm lý học đường có thể làm cho thân chủ bị thiệt hại.
 - Cung cấp sự hướng dẫn về đạo đức để hỗ trợ những hội viên trong việc xây dựng một tiến trình hành động chuyên nghiệp với mục đích phục vụ tốt nhất cho những người sử dụng dịch vụ để nâng lên mức cao nhất những giá trị, vị thế của các tổ chức và nghề trợ giúp chuyên nghiệp.
 - Các nguyên tắc đạo đức là yếu tố để phân biệt hướng dẫn, tham vấn và tư vấn như một nghề, nó khác với việc cho lời khuyên thông thường hoặc là cuộc nói chuyện thân mật giữa hai người. Vì vậy, nó là một phương tiện truyền bá sự chuyên nghiệp hoá và những dấu hiệu trưởng thành của nghề nghiệp.

- Lòng tin là nền tảng của mối quan hệ hướng dẫn, tham vấn và tư vấn, nếu các nhà tham vấn – tâm lý học đường tuân theo các nguyên tắc thì sẽ xây dựng và duy trì niềm tin của thân chủ với nhà tham vấn.
 - Tạo ra một môi trường pháp lý để có thể quyết định những tình thế đạo đức và chuyên môn khó khăn, nhạy cảm.
 - Cung cấp một phương tiện pháp lý nhằm bảo vệ người làm hướng dẫn, tham vấn, tư vấn trong trường hợp bị khiếu nại đồng thời là cơ sở để xem xét, xử lý những người làm tham vấn vi phạm những điều không được làm.
- Mặc dù giáo viên không phải là người trợ giúp chuyên nghiệp, nhưng để phục vụ tốt nhất cho lợi ích của học sinh và tránh những hậu quả đáng tiếc có thể xảy ra, thầy cô giáo, những người trợ giúp bán chuyên nghiệp cũng cần phải hiểu và tuân thủ các nguyên tắc của công việc trợ giúp chuyên nghiệp.

b. Các nguyên tắc trong hoạt động tham vấn

b₁. Giữ bí mật

- Mỗi cá nhân có quyền sở hữu những vấn đề thuộc về bản thân mình, vì vậy thông tin của thân chủ nói ra cho nhà tham vấn phải được đảm bảo giữ bí mật và thân chủ có quyền trông đợi một mối quan hệ tin tưởng giữa thân chủ và nhà tham vấn dựa trên các chuẩn mực nghề nghiệp
- Việc giữ bí mật cho thân chủ thể hiện sự tôn trọng tính riêng tư, sự bảo vệ và ủng hộ thân chủ. Sự bảo mật khuyến khích thân chủ tin tưởng vào mối quan hệ tham vấn, do đó sẽ chia sẻ nhiều hơn vấn đề của mình. Để giữ bí mật cho thân chủ cần thực hiện các việc sau:
 - Cuộc tham vấn phải được bố trí ở nơi kín đáo, người khác không nghe thấy những điều thân chủ chia sẻ với nhà tham vấn.
 - Lưu giữ hồ sơ của thân chủ an toàn, tránh để mất dữ liệu hoặc để lộ dữ liệu trên máy tính. Những thông tin về thân chủ không liên quan đến mục đích tham vấn thì không lưu.
 - Giải thích cho thân chủ ngay từ đầu cuộc tham vấn những thủ tục và quy trình tham vấn, vấn đề giữ bí mật và những ngoại lệ liên quan đến tính bảo mật.

Nhà tham vấn chỉ được tiết lộ bí mật khi:

- + Thân chủ cho phép nói ra vấn đề của mình, không yêu cầu việc giữ bí mật.
- + Khi vấn đề của thân chủ đe dọa đến tính mạng của bản thân và của người khác.

Cụ thể, nhà tham vấn cần thông báo những thông tin để ngăn chặn sự nguy hiểm rõ ràng và có nguy cơ sắp xảy ra với thân chủ hoặc với người khác hay khi những yêu cầu của pháp luật đòi hỏi những thông tin bí mật cần được tiết lộ.

Như vậy tức là nhà tham vấn đã “tước” quyền được giữ bí mật của thân chủ. Trong trường hợp này nhà tham vấn không cần được sự cho phép của thân chủ nhưng nên thông báo với thân chủ ý định về việc tiết lộ thông tin.

- + Khi nhà tham vấn cần một sự hỗ trợ, cần có thêm thông tin từ những người có liên quan đến thân chủ để làm cho quá trình tham vấn diễn ra thuận lợi hơn. Trường hợp này cần có sự thoả thuận với thân chủ.

Ví dụ: Bạn là một thầy/cô giáo và đang tham vấn cho một học sinh lớp mình chủ nhiệm. Để giúp được học sinh này bạn cần phối hợp với cha mẹ của em, tức là bạn phải thiết lập một hoạt động tư vấn cho phụ huynh đó. Trong tình huống này có nguy cơ là những thông tin mà học sinh cung cấp về suy nghĩ, cảm xúc của em trong mối quan hệ với cha mẹ sẽ không được giữ bí mật. Nhưng để cải thiện được tình hình của học sinh đó thì cha mẹ em cần phải biết suy nghĩ và cảm xúc của con. Với tư cách là nhà tham vấn, bạn cần phải đề nghị học sinh cho phép mình cung cấp những thông tin này bằng cách giải thích giúp học sinh hiểu ý nghĩa và lợi ích của việc cung cấp thông tin. Bạn chỉ được cung cấp thông tin khi có sự đồng ý của học sinh.

b₂. Tôn trọng thân chủ

Tầm quan trọng của nguyên tắc.

Mỗi người đều có nhu cầu được tôn trọng, thân chủ cũng vậy .

Khi được tôn trọng thân chủ sẽ nhiệt tình với nhà tham vấn, nói một cách tự nhiên thoải mái về những suy nghĩ, cảm xúc riêng tư của họ.

Tôn trọng có nghĩa là:

Nhà tham vấn phải hiểu và tôn trọng các quyền của thân chủ với tư cách một con người độc lập, luôn tôn trọng, không có thành kiến về con người, tính cách, tín ngưỡng hoặc lễ thói.

Tôn trọng cũng có nghĩa nhà tham vấn không thúc ép thân chủ ra quyết định khi họ chưa sẵn sàng.

Tôn trọng cũng có nghĩa là nhà tham vấn không bao giờ cố ý tạo ra các tình huống làm thân chủ phụ thuộc vào nhà tham vấn, tức là để thân chủ có trách nhiệm với việc ra quyết định. Nhà tham vấn và thân chủ phải cùng nhau tìm ra các kế hoạch để cải thiện tình huống của thân chủ nhưng phải tôn trọng quyền tự do lựa chọn của thân chủ.

Tôn trọng cũng có nghĩa là tin tưởng vào khả năng thay đổi, cải thiện cuộc sống bằng chính khả năng của thân chủ.

Tôn trọng thể hiện bằng sự lắng nghe, không ngắt lời, thông cảm, không phê phán.

Ví dụ về sự không tôn trọng:

Sau 15 phút nói chuyện với một em thiếu niên phàn nàn vì bị bố mẹ bắt phải học rất nhiều, nhà tham vấn nói rằng tốt nhất là em nên nghe theo bố mẹ vì bố mẹ luôn thương con và muốn mọi điều tốt cho con, bố mẹ cũng đã rất vất vả để có thể cho con được học hành bằng các bạn. Nhưng nhà tham vấn đã không hiểu được toàn bộ tình huống. Ông bà và bố mẹ của em này đã ép em học quá sức của mình, họ luôn muốn em học giỏi môn Toán và vào lớp chuyên toán trong khi đó em lại rất yêu thích môn Mỹ thuật. Như vậy, sau khi làm việc với nhà tham vấn xong em thấy rất thất vọng vì không ai hiểu mình.

b₃. Thân chủ là trọng tâm (Quan tâm đến nhu cầu của thân chủ)

Tham vấn đòi hỏi phải vị tha, nhà tham vấn phải gạt những nhu cầu của mình sang một bên và chỉ tập trung vào nhu cầu của thân chủ. Nhà tham vấn phải thật sự quan tâm giúp đỡ thân chủ như lương y quan tâm giúp đỡ bệnh nhân, nỗ lực ủng hộ những lợi ích tốt nhất của thân chủ và tận tâm giúp đỡ họ đạt được mục tiêu và cải thiện cuộc sống.

Nhà tham vấn phải tạo bầu không khí thuận lợi, thân thiện, an toàn tức là phải nhiệt tình, cởi mở, chân thành và thông cảm với thân chủ (có thể được thể hiện bằng việc mỉm cười tỏ ý sẵn sàng lắng nghe, giọng nói điềm tĩnh, thẳng thắn).

Nhà tham vấn cũng phải là người đáng tin cậy, chân chính và thành thật với thân chủ. Có nghĩa là mọi cách thức ứng xử của nhà tham vấn không được che đậy bởi một thứ vỏ bọc nào. Thân chủ rất nhạy cảm, khi họ thấy nhà tham vấn chỉ làm việc theo nghĩa vụ, không quan tâm hay giả vờ quan tâm, họ sẽ từ chối không chia sẻ.

b₄. Chấp nhận thân chủ

Việc nhà tham vấn chấp nhận thân chủ sẽ giúp thân chủ chấp nhận chính bản thân mình, dám đương đầu với vấn đề của mình, nhận diện được những suy nghĩ, cảm xúc dẫn đến hành vi không phù hợp để có thể tìm được cách thức ứng xử phù hợp.

Nhà tham vấn phải chấp nhận thân chủ như họ vốn có, như chính bản thân họ chứ không phải như mong đợi của nhà tham vấn. Có nghĩa là nhà tham vấn chấp nhận quyết định, niềm tin, những lo lắng của thân chủ cho dù nhà tham vấn có đồng ý với họ hay không. Nhà tham vấn phải làm cho thân chủ hiểu rằng hành vi của họ là không thể chấp nhận nhưng nhà tham vấn tôn trọng và chấp nhận bản thân họ. Điều đó đòi hỏi nhà tham vấn phải biết tách bạch hành vi ra khỏi con người. Chấp nhận thể hiện ở việc không xét nét, phê phán thân chủ.

c. Các nguyên tắc trong hoạt động tư vấn

c₁. Nguyên tắc tôn trọng khách hàng, thân chủ

Nhà tư vấn phải hiểu và tôn trọng các quyền của khách hàng, thân chủ với tư cách một con người độc lập, không có thành kiến với khách hàng, thân chủ. Nhà tư vấn không thúc ép khách hàng thân chủ ra quyết định khi họ chưa sẵn sàng, nhà tư vấn và khách hàng/thân chủ phải cùng nhau tìm ra các kế hoạch để cải thiện vấn đề của khách hàng/thân chủ nhưng phải tôn trọng quyền tự do lựa chọn của họ.

c₂. Nguyên tắc bảo vệ phúc lợi của thân chủ

Bảo vệ phúc lợi của thân chủ là một phần thiết yếu trong nguyên tắc đạo đức của nhiều ngành nghề có liên quan đến con người, tư vấn cũng vậy. Do tính chất ba chiều của quá trình tư vấn, nhà tư vấn phải luôn nghĩ đến lợi ích của khách hàng và thân chủ trong quá trình tư vấn, đặc biệt trong quá trình đánh giá và lựa chọn giải pháp. Việc lựa chọn một giải pháp nào đó phải đem lại lợi ích tối ưu cho khách hàng, thân chủ và mang tính bền vững cao.

Nhà tư vấn phải nhận thức được năng lực cũng như giới hạn về sự hiểu biết của mình. Họ chỉ cung cấp những dịch vụ và chỉ sử dụng những kĩ thuật cho công việc mà họ chắc chắn rằng họ có chuyên môn. Trong trường hợp nhà tư vấn đánh giá quá trình tư vấn của mình không thật sự hiệu quả, nhà tư vấn phải có trách nhiệm chuyển khách hàng/thân chủ cho nhà tư vấn khác có chuyên môn, không giữ lại thân chủ vì bất cứ lí do gì (tình cảm/kinh tế).

c₃. Nguyên tắc bảo mật trong tư vấn

Nhà tư vấn cần phải bảo mật các thông tin do khách hàng và thân chủ cung cấp. Trong trường hợp cần thiết, nhà tư vấn cần phải thảo luận về giới hạn của tính bảo mật với người thực hành tư vấn ngay từ khi bắt đầu mối quan hệ tư vấn.

Ví dụ: Những thông tin mà nhà tư vấn thu thập được từ người cha hay người mẹ về việc chăm sóc con cái của họ có thể sẽ phải cung cấp nếu bị toà án yêu cầu (*trong trường hợp lạm dụng trẻ em*).

Khi tư vấn, nhà tư vấn tất yếu phải ghi trong hồ sơ những thông tin được khách hàng và thân chủ cung cấp, nhà tư vấn phải có trách nhiệm giữ gìn những thông tin này, không được phép tiết lộ. Trong trường hợp, nhà tư vấn cần trao đổi với người giám sát hoặc đồng nghiệp cần có một sự chấp thuận của khách hàng, thân chủ.

Nhà tư vấn cũng phải có trách nhiệm trong việc công bố những kết quả nghiên cứu có liên quan đến vấn đề của khách hàng và thân chủ.

d. Các nguyên tắc trong hoạt động hướng dẫn

d₁. Nguyên tắc tôn trọng khách hàng/người được hướng dẫn

Mục tiêu quan trọng trong hướng dẫn nhóm là cung cấp thông tin để nâng cao sự hiểu biết bản thân và người khác của học sinh, qua đó sẽ thay đổi nhận thức, thái độ và hành vi của các em. Người làm công tác hướng dẫn phải tôn trọng sự lựa chọn thông tin của người được hướng dẫn, tránh đưa thông tin theo kiểu thuyết phục, áp đặt theo quan điểm của người hướng dẫn. Chẳng hạn trong việc tổ chức ngày hội hướng nghiệp, nhà tâm lí trường học/giáo viên nên tổ chức các hoạt động để qua đó học sinh nắm được những thông tin về nghề nghiệp, thị trường lao động,

khám phá thể mạnh của bản thân và có được sự lựa chọn hợp lí cho mình. Người hướng dẫn không nên cung cấp thông tin theo kiểu hướng học sinh vào một loại hình nghề nghiệp này hoặc khác mà theo ý kiến chủ quan của người hướng dẫn là hợp lí và có lợi.

d₂. Nguyên tắc đảm bảo tính chính xác, khách quan, trung thực của việc cung cấp thông tin

Trong hoạt động hướng dẫn, thông tin là rất quan trọng. Học sinh sẽ căn cứ vào những thông tin được cung cấp để xử lí các thông tin và đưa ra các quyết định cho mình trong các tình huống mà các em phải đối diện. Chính vì vậy, các thông tin này phải đảm bảo tính chính xác, khách quan và trung thực. Điều này đòi hỏi những người làm công tác hướng dẫn/các thầy cô giáo phải luôn tích lũy và cập nhật thông tin về lĩnh vực mà mình cần hướng dẫn cho học sinh. Các thông tin cần được trích dẫn từ các nguồn tài liệu tin cậy, có một sự so sánh đối chiếu trên cơ sở của nhiều nguồn tài liệu/các công trình nghiên cứu không chỉ xuất phát từ kinh nghiệm riêng của cá nhân người hướng dẫn. Cần cung cấp cho học sinh đầy đủ thông tin, tổ chức các hoạt động chia sẻ để học sinh có thể thu nhận được những thông tin chính xác, khách quan và phù hợp với điều kiện của các em.

d₃. Nguyên tắc đảm bảo tính tích cực hoạt động của học sinh

Các thông tin và kinh nghiệm mà học sinh thu nhận được chỉ có thể được học sinh nắm vững và vận dụng trong việc giải quyết những vấn đề của cuộc sống khi nó là kết quả của sự tương tác, sự trải nghiệm của các em trong các hoạt động. Chính vì vậy, khi thiết kế các chương trình, hướng dẫn, người làm công tác cần căn cứ vào mục tiêu và nội dung chương trình để thiết kế các hoạt động sao cho có thể thu hút được tất cả học sinh tham gia.

d₄. Nguyên tắc tất cả vì lợi ích của thân chủ, khách hàng (xuất phát từ nhu cầu, sự phát triển của khách hàng)

Các chương trình hoạt động trong nhà trường phải được thiết kế dựa trên nhu cầu của học sinh. Những thông tin và kinh nghiệm được chia sẻ phải hướng đến sự trưởng thành của học sinh phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và những yêu cầu của đời sống xã hội tức là có lợi ích nhất cho sự phát triển của học sinh vào những thời điểm cụ thể.

Ví dụ: Việc cung cấp thông tin trong hướng dẫn học sinh về chăm sóc sức khỏe sinh sản. Với tư cách là người thiết kế và tổ chức chương trình thì người làm công tác hướng dẫn cần tuân thủ/đảm bảo các nội dung của chương trình chăm sóc sức khỏe sinh sản phù hợp với tuổi vị thành niên (*cơ sở sinh lí, tình dục an toàn, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, mang thai, sinh đẻ, kế hoạch hoá gia đình, ung thư tử cung...*) không vì những định kiến riêng của bản thân mà bỏ bớt nội dung hoặc né tránh những nội dung có tính nhạy cảm.

Bài tập: Giáo viên A là giáo viên chủ nhiệm lớp 10 có nhiệm vụ xây dựng và tổ chức hoạt động hướng dẫn học sinh về sức khỏe sinh sản. Do tâm lí e ngại nên khi thiết kế chương trình, giáo viên A tập trung định hướng hoạt động của học sinh vào vấn đề xây dựng tình bạn, tình yêu trong sáng và dành rất ít thời gian cho nội dung tình dục an toàn. Theo thầy/cô, giáo viên A có thực hiện các nguyên tắc khi thực hiện các chương trình hướng dẫn cho học sinh không? Vì sao?

IV. ĐÁNH GIÁ

- Yêu cầu các bạn chỉ ra được khái niệm, bản chất, cơ sở khoa học của hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh THPT.
- Phân tích sự giống nhau và khác nhau của hoạt động tham vấn, tư vấn và hướng dẫn.
- Trình bày nguyên tắc trong việc tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh trong nhà trường và vận dụng để giải quyết các bài tập tình huống.

Nội dung 3

CÁC LĨNH VỰC CẦN THAM VẤN, TƯ VẤN, HƯỚNG DẪN CHO HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

I. GIỚI THIỆU

Học sinh THPT nằm ở giai đoạn giữa và cuối của tuổi vị thành niên – giai đoạn phát triển đánh dấu sự chuyển tiếp giữa thế giới trẻ em và thế giới người lớn. Do tính chất phức tạp của lứa tuổi nên đã có rất nhiều quan điểm, lí thuyết khác nhau bàn về tính chất của thời thanh niên. Điều đó

cũng cho thấy ở lứa tuổi này, thanh niên học sinh phải đối mặt với rất nhiều thách thức cả về sinh học tâm lí và xã hội. Để giúp học sinh đối mặt và vượt qua những thách thức này, cần xác định được những khó khăn mà các em có thể gặp phải và từ đó xây dựng những chương trình tham vấn, tư vấn, hướng dẫn phù hợp.

II. MỤC TIÊU

- Giáo viên THPT nắm được những khó khăn đặc trưng của học sinh THPT để từ đó xác định được các lĩnh vực tham vấn, tư vấn, hướng dẫn cơ bản cho học sinh ở lứa tuổi này.
- Có thể xác định được nội dung tham vấn, tư vấn, hướng dẫn cho những đối tượng học sinh cụ thể.
- Có thái độ đúng đắn và phù hợp với những nội dung tham vấn, tư vấn, hướng dẫn có tính nhạy cảm.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Xác định những khó khăn đặc trưng của lứa tuổi học sinh trung học phổ thông

Dựa vào kinh nghiệm thực tiễn dạy học và giáo dục học sinh THPT, bạn hãy nêu suy nghĩ, hiểu biết của mình về những khó khăn đặc trưng của lứa tuổi học sinh THPT bằng cách trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Trong học tập, học sinh THPT thường gặp những khó khăn gì?

Câu hỏi 2: Những khó khăn thường gặp trong quan hệ ứng xử (với bạn bè, cha mẹ, thầy cô) ở lứa tuổi học sinh THPT?

Câu hỏi 3: Học sinh THPT có những khó khăn gì trong việc xây dựng hình ảnh của bản thân?

Câu hỏi 4: Những thay đổi nào trong sự phát triển về mặt thể chất và tình cảm làm cho học sinh THPT bấn khoăn, lo lắng?

Câu hỏi 5: Học sinh THPT thường gặp những khó khăn gì trong việc định hướng nghề nghiệp tương lai cho bản thân?

Bạn hãy đối chiếu những nội dung vừa viết với những thông tin dưới đây và tự hoàn thiện nội dung đã viết.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

a. Hoạt động học tập

Nội dung và tính chất của hoạt động học tập ở thanh niên học sinh khác nhiều so với hoạt động học tập của thiếu niên. Sự khác nhau cơ bản không phải ở chỗ hoạt động nội dung học tập ngày một nhiều hơn, mà là ở chỗ hoạt động của thanh niên học sinh đi sâu vào những tri thức cơ bản, những quy luật của các môn học. Phương pháp giảng dạy của giáo viên cũng thay đổi. Chính sự thay đổi đó đòi hỏi học sinh phải có tính năng động và tính độc lập ở mức độ cao đồng thời cần có sự phát triển của tư duy lý luận. Đặc biệt đến giai đoạn THPT, khi việc học tập gắn kết mật thiết với lĩnh vực nghề nghiệp tương lai, các em cần có thái độ nghiêm túc và có ý thức hơn nhiều với việc học tập và chuẩn bị cho nghề

nghiệp. Tuy nhiên, không phải học sinh nào cũng có được sự thay đổi như vậy khi chuyển từ cấp THCS lên cấp THPT, do đó nhiều học sinh không tránh khỏi lúng túng khi tiếp thu bài giảng của giáo viên trên lớp cũng như thực hiện các nhiệm vụ học tập. Do tính phức tạp của hoạt động học tập cũng như những yêu cầu ngày càng cao của gia đình và xã hội, nhiều học sinh rơi vào trạng thái căng thẳng, áp lực trong học tập, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và cuộc sống. Thậm chí học tập trở thành gánh nặng, là nỗi sợ hãi của một số học sinh có học lực yếu đến mức các em mong muốn không phải đến trường. Nói như vậy cũng không có nghĩa là các em học sinh khá giỏi không có áp lực trong học tập. Nghiên cứu cho thấy, bản thân học sinh trường chuyên là những học sinh xuất sắc, vượt qua hàng nghìn em khác, thì phần lớn vẫn không hài lòng với bản thân mình trong việc học tập. Chỉ có rất ít em có thái độ tích cực, trong khi số lượng học sinh có thái độ tiêu cực chiếm tỉ lệ khá lớn. Điều này có thể được giải thích bởi hiệu ứng “cá lớn trong bể nhỏ”. Chính vì vậy, thay vì tập trung vào sự tiến bộ của bản thân, nhiều em lại chỉ chú tâm vào sự khác biệt trong điểm số của mình với các bạn học tốt hơn, và điều này là nguyên nhân dẫn tới sự thất vọng, chán nản với bản thân mình. Đối với những em được cha mẹ kì vọng quá cao so với khả năng của bản thân, áp lực này càng lớn. Điều này đặt ra vấn đề quan trọng trong lĩnh vực tham vấn, tư vấn và hướng dẫn cho học sinh, đó là việc giúp các em cải thiện hình ảnh bản thân trong lĩnh vực học tập để học sinh có thái độ tích cực hơn với chính mình.

b. Hình ảnh bản thân

Ở lứa tuổi THPT cùng với sự phát triển mạnh mẽ của tự ý thức, thái độ đối với bản thân của học sinh trở nên phức tạp, đa diện và sâu sắc hơn. Thanh niên học sinh có thể nhìn nhận và đánh giá bản thân trong nhiều lĩnh vực, trong các mối quan hệ khác nhau, thể hiện qua những niềm tin, thể mạnh hay hạn chế, những điều khiến bản thân tự hào hay thất vọng... Thường xuyên phải đối mặt với những thay đổi về cơ thể và tâm lí, chịu nhiều áp lực từ bạn bè và xã hội, lứa tuổi này cũng trải nghiệm nhiều cảm xúc tiêu cực như căng thẳng, giận dữ, lo lắng, thậm chí dẫn đến trầm cảm... Những cảm xúc này thường kéo theo những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi tiêu cực đối với các em.

Học sinh THPT ở vào giai đoạn giữa của thời kì chuyển giao từ trẻ con sang người lớn. Các em có sự tăng vọt về chiều cao, trọng lượng, hệ cơ và xương phát triển mạnh mẽ, cùng với sự phát triển của những đặc trưng giới tính. Những thay đổi về cơ thể liên quan chặt chẽ đến cách nhìn nhận về bản thân của học sinh, đặc biệt là hình ảnh cơ thể. Các em quan tâm nhiều đến vẻ bên ngoài đang không ngừng biến đổi của mình, đến cân nặng, chiều cao, nét mặt, từ đó nảy sinh những cảm xúc khác nhau đối với bản thân. Một số nghiên cứu cũng cho thấy hình ảnh bản thân có mối liên hệ mật thiết với sự đánh giá của thanh niên học sinh đối với bản thân, với cảm xúc hài lòng về chính mình một cách tổng thể, đặc biệt với các em gái. Khi cảm thấy hài lòng về cơ thể của mình, các em cũng cảm thấy tốt về chính mình. Có thể nói đối với thanh niên những đặc trưng về thể chất và vẻ ngoài cơ thể là một trong những vấn đề các em quan tâm nhất. Đó là lí do các em lứa tuổi này, đặc biệt các em gái, có thể dành hàng giờ đứng trước gương, bắn khoăn không ngớt về dáng vóc hay khuôn mặt của mình.

Thanh niên học sinh không chỉ nhận thấy những thay đổi về cơ thể mà còn so sánh chúng với những tiêu chuẩn văn hoá – xã hội để đánh giá chính sự hấp dẫn về mặt cơ thể của bản thân. Nếu các em nhận thấy vẻ đẹp và nét hấp dẫn của bản thân mình sẽ nảy sinh những cảm xúc tự tin, yêu đời và ngược lại, những khiếm khuyết hạn chế về cơ thể dẫn đến tâm trạng bi quan, nhút nhát, thiếu tự tin về bản thân. Những cảm xúc tiêu cực của các em đôi khi không thực tế và thường xuất phát từ những quan điểm lí tưởng phi thực tế về sự hấp dẫn cơ thể – được ảnh hưởng từ phương tiện truyền thông – không ít thanh niên học sinh đi đến kết luận rằng cơ thể và vẻ ngoài của chúng còn xa với hình ảnh lí tưởng, dẫn đến những cảm xúc tiêu cực về bản thân. Các em hay nhìn nhận và đánh giá vẻ ngoài cơ thể của mình dựa trên một mẫu hình lí tưởng nào đó, thường là người mẫu, diễn viên nổi tiếng hay “hot boy”, “hot girl” (cô gái/chàng trai hấp dẫn) trên các tạp chí. Cũng có thể các em thường tập trung vào những điểm yếu, những nét chưa đẹp thay vì tìm ra và ghi nhận những nét đẹp riêng của bản thân. Nếu các nhà tham vấn/các thầy cô giáo tổ chức được các chương trình hướng dẫn phù hợp có thể giúp các em có cách nhìn nhận phù hợp hơn, tránh được những cảm xúc tiêu cực về bản thân.

c. Giao tiếp với bạn

Sự thay đổi trong mối quan hệ với những người có ý nghĩa trong cuộc sống của trẻ như bố mẹ, bạn bè có ảnh hưởng quan trọng đến cái tôi và bản sắc của học sinh THPT trong các mối quan hệ xã hội. Khát vọng trở thành người lớn, độc lập với bố mẹ và khẳng định mình trong nhóm bạn là đặc điểm nổi bật của lứa tuổi này. Tiến trình tách ra khỏi bố mẹ và thiết lập mối quan hệ bạn bè đã tạo nên những thay đổi cơ bản trong cách nhìn nhận của các em đối với bản thân mình, đến việc các em có thoả mãn hay hài lòng với bản thân không. Những mối quan hệ tin cậy, chân thành, lâu dài và đồng điệu với người khác là một trong những yếu tố quyết định đến cái tôi của học sinh THPT. Ở lứa tuổi này, do xu hướng tách khỏi người lớn, khẳng định sự độc lập cũng như sự phát triển phong phú và sâu sắc hơn của thế giới nội tâm, nhu cầu giao tiếp với bạn phát triển mạnh mẽ. Các em khao khát khẳng định mình trong nhóm bạn, muốn được bạn bè chấp nhận và yêu quý và khi bị bạn bè từ chối, tẩy chay các em thường rơi vào trạng thái cô đơn, lo hãi và những cảm xúc tiêu cực khác về bản thân. Chính vì vậy một số em đã chọn cách thay đổi bản thân để được bạn bè chấp nhận như nói dối về bản thân (về gia đình, thành tích trong quá khứ...), thể hiện sự yêu quý với bạn nào đó trong khi thực sự không có tình cảm như vậy, không thể hiện suy nghĩ, cảm xúc của mình một cách trung thực... Một số em tìm cách thay đổi về ngoại, cách ăn mặc, sở thích âm nhạc... của mình chỉ để được bạn bè chấp nhận. Có thể thấy với nguyên nhân sâu xa là muốn được bạn bè chấp nhận và yêu quý, muốn được là một phần trong nhóm bạn, các em đã phải bắt buộc phải làm những việc khiến các em cảm thấy “không thoải mái”, “khó chịu với bản thân”, “nhiều khi không nhận ra chính mình” và chính những tâm trạng này cũng ảnh hưởng không nhỏ đến việc học tập và cuộc sống của các em.

d. Sự phát triển thể chất tâm lý và vấn đề chăm sóc sức khoẻ sinh sản

Học sinh trung học phổ thông gồm đa số các em từ 15 đến 18 tuổi. Đây là giai đoạn của tuổi dậy thì với những biến đổi mạnh mẽ về tâm – sinh lý đến mức nhiều người coi đây như là một giai đoạn “khủng hoảng” thứ hai trong tiến trình phát triển của trẻ. Đây là thời kì mà sự phát triển thể chất của con người đang đi vào giai đoạn hoàn chỉnh. Về mặt phát dục,

đa số các em lứa tuổi này đã ở vào thời kì sau trưởng thành giới tính. Ở vào giai đoạn cuối THPT khoảng 18, 19 tuổi các em dần chấm dứt giai đoạn khủng hoảng của thời kì phát dục để chuyển sang thời kì ổn định, cân bằng hơn. Ở một số em đã xuất hiện nhu cầu tình dục và có hoạt động tình dục nhằm thoả mãn nhu cầu này.

Một loại tình cảm đặc biệt xuất hiện ở lứa tuổi này đó là tình yêu nam nữ. Ở lứa tuổi này, xuất hiện những mối tình đầu lãng mạn, đẹp nhưng cũng không ít có những mối tình, để lại ở các em những tổn thương tâm lí và thể xác. Tình yêu nam nữ đến với các em không chỉ xuất phát từ sự yêu thương, quý trọng, khám phục nhau mà còn bị thúc đẩy bởi sự hấp dẫn giới tính và cơ thể.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng ở độ tuổi học sinh trung học phổ thông, sự phát triển về mặt sinh lí, về tình dục đã đi trước một bước so với sự trưởng thành về mặt tâm lí, xã hội. Đó cũng là lí do khiến cho các em có thể gặp phải một số hành vi nguy cơ liên quan đến việc thiếu hiểu biết về sức khoẻ sinh sản như tình dục không an toàn hay có thai ngoài ý muốn.

Giai đoạn phát triển đặc biệt này chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của các điều kiện văn hoá, giáo dục, kinh tế của gia đình, nhà trường và xã hội. Chất lượng sống được nâng cao, sự bùng nổ của công nghệ thông tin làm cho học sinh ngày nay sớm có nhu cầu mãnh liệt về quan hệ tình cảm khác giới. Sự “cởi mở” trong việc bộc lộ và thoả mãn những nhu cầu liên quan đến sinh lí – tình cảm cộng với vốn kiến thức hạn hẹp về sức khoẻ sinh sản đang đặt các em trước những nguy cơ rất lớn liên quan đến vấn đề sức khoẻ sinh sản vị thành niên.

Một số vấn đề liên quan đến sức khoẻ sinh sản ở lứa tuổi học sinh THPT trong giai đoạn hiện nay

Nói đến lứa tuổi dậy thì, từ xưa vẫn có câu “nữ thập tam, nam thập lục”. Nhưng hiện nay, với điều kiện kinh tế xã hội phát triển, nhiều trẻ được ăn uống, đáp ứng đầy đủ chất dinh dưỡng nhưng lười vận động, khiến tỉ lệ béo phì tăng, lại sớm tiếp xúc với chuyện tình cảm trên phim ảnh, sách báo... nên độ tuổi dậy thì đang có xu hướng sớm hơn quan niệm trước đây, nhất là trẻ em ở thành phố. Điều này có thể dẫn đến những trường hợp phát triển chênh lệch giữa tâm lí và sinh lí, để có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khoẻ.

Trước đây, trung bình tuổi dậy thì ở nữ là 13 tuổi, ở nam là 16 tuổi, thì nay, tuổi dậy thì trung bình có biểu hiện giảm. Trẻ gái phổ biến ở độ tuổi từ 10 – 12, trẻ nam là 13 – 14 tuổi. Bước vào giai đoạn này, trẻ không chỉ thay đổi về sinh lí mà tâm lí cũng chuyển biến như bắt đầu có tính độc lập, quan tâm đến hình dáng bên ngoài, giới tính, mở rộng mối quan hệ bạn bè, tự ý thức, nhận thức xã hội. Ở các em xuất hiện và phát triển mạnh mẽ những xúc cảm giới tính.

Dù thực tế không phải bệnh lí nhưng theo độ tuổi dậy thì phổ biến ở lứa tuổi 11 – 12 như hiện nay, có nhiều trẻ lo lắng, ngại ngùng trước những biến đổi của cơ thể. Ngược lại có em lại quá vô tư, hồn nhiên vì chưa ý thức được sự thay đổi của cơ thể cũng như chưa biết cách giữ gìn và chăm sóc bản thân. Để phòng tránh những nguy cơ đó, cha mẹ cần có thái độ đúng đắn, cập nhật, trang bị kiến thức để hiểu, chia sẻ, đồng hành cùng con cái, không quá lo lắng nhưng cũng không nên bỏ qua những thay đổi của trẻ. Quan trọng nhất là quan tâm, hướng dẫn, giúp trẻ phát triển theo hướng tích cực, bảo vệ sức khoẻ cả về thể chất lẫn tinh thần.

Ngày nay, xét trên bình diện chung, tuổi dậy thì đến sớm hơn, nhưng thanh niên lại có xu hướng lập gia đình muộn hơn, do đó cả một thời gian dài các bạn nam nữ đã có khả năng sinh sản và nhu cầu sinh dục nhưng vẫn chưa kết hôn. Để thoả mãn nhu cầu của bản thân, việc quan hệ tình dục trước hôn nhân hiện nay được xem là một hiện tượng phổ biến và dễ được chấp nhận đối với một bộ phận thanh niên. Tuy nhiên do sự trưởng thành về mặt tâm lí và xã hội đến chậm hơn nhiều so với sự trưởng thành về cơ thể, đặc biệt là sự thiếu hiểu biết về giới tính, tình dục và chăm sóc sức khoẻ sinh sản nên khá nhiều em trong số này đã không có được những kĩ năng sống cần thiết để có những quyết định có trách nhiệm như: Sử dụng các biện pháp tránh thai; có các quyết định đúng đắn về hoạt động tình dục. Bên cạnh đó, người lớn (cha mẹ và thầy cô giáo) lại “chưa hiểu” hay nói đúng hơn “chưa muốn hiểu” những thay đổi, ham muốn của thanh niên, học sinh; né tránh, không muốn trao đổi cởi mở, chỉ dẫn thiếu chu đáo tận tình về sức khoẻ sinh sản, sức khoẻ tình dục. Có thể nói, trong khi nhu cầu được hiểu biết của học sinh THPT là một hiện thực sinh động thì nhà trường và xã hội, gia đình còn đang

bế tắc trong việc tiếp cận vấn đề một cách khoa học, nhân văn và cởi mở. Điều này đã dẫn đến việc một bộ phận không nhỏ thanh niên học sinh quan hệ tình dục khi chưa sẵn sàng và đã phải chịu những hệ lụy cả về thể chất và tinh thần như mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS, mang thai ngoài ý muốn, lo lắng thất vọng về tương lai của bản thân. Một số em chỉ vì trót có thai, buộc phải lập gia đình đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống của chính mình và thế hệ sau. Hầu hết các em phải bỏ dở việc học hành, bước vào cuộc sống hôn nhân khi chưa có đủ khả năng tự lập để trở thành cha mẹ thì hạnh phúc gia đình luôn bị đe dọa, sức khoẻ bản thân và con cái luôn bị thử thách.

e. Nghề nghiệp

Một nội dung quan trọng ở lứa tuổi này là chọn nghề có tính hướng nghiệp đã trở thành công việc khẩn thiết của thanh niên học sinh. Các em hiểu rằng cuộc sống tương lai phụ thuộc rất nhiều vào việc hướng nghiệp và chọn nghề đúng đắn của bản thân. Việc quyết định lựa chọn một nghề nào đó của học sinh ngày nay không phải có tính ngẫu nhiên mà dựa trên những căn cứ cụ thể rõ ràng: nhận thức về nghề, những yêu cầu của nghề đối với đặc điểm tâm sinh lí của bản thân, đánh giá và yêu cầu của xã hội đối với ngành nghề, xu hướng và triển vọng của nghề trong tương lai. Việc lựa chọn nghề và trường học nghề luôn là mối quan tâm lớn nhất và là khó khăn của đa số học sinh THPT. Điều đó thể hiện ở việc các em có mong muốn tìm hiểu và khám phá thế giới nghề nghiệp, đối chiếu so sánh những đặc điểm, yêu cầu, tính chất của nghề nghiệp với điều kiện, khả năng của bản thân (sở thích, nhu cầu, nguyện vọng, năng lực và phẩm chất nhân cách) để tìm một nghề phù hợp cho mình. Ở thiếu niên, lựa chọn một nghề nào đó thường mang màu sắc cảm tính bởi các em chưa đủ trình độ khái quát những hiểu biết về nghề mà các em thu nhận được thông qua những nhân vật quan trọng (cha mẹ, thầy cô, hình mẫu lí tưởng...). Đối với thanh niên học sinh, với khả năng tư duy phát triển mạnh mẽ, thanh niên học sinh đã có chính kiến của riêng mình đối với các vấn đề nghề nghiệp trong xã hội. Các em có khả năng nhận biết một cách sâu sắc hơn thiếu niên học sinh về thế giới nghề nghiệp cũng như những lợi ích do nghề đem lại. Kinh nghiệm sống và

mức độ tích cực tham gia các hoạt động xã hội ở thanh niên học sinh sẽ giúp các em có sự lựa chọn những nghề phù hợp với bản thân.

Sự lựa chọn nghề nghiệp dựa trên nền tảng là những hiểu biết sâu sắc của mỗi cá nhân đối với nghề và thế giới nghề nghiệp. Vì vậy, việc tìm kiếm những thông tin liên quan đến nghề và sự phát triển nghề nghiệp của mỗi cá nhân chủ yếu dựa trên cơ sở là những thông tin nghề có trên các phương tiện thông tin đại chúng, công tác hướng nghiệp trong nhà trường và ngoài xã hội. Tuy nhiên hiện nay chúng ta còn thiếu những kênh thông tin về nghề, thị trường lao động và xu hướng phát triển của ngành nghề trong xã hội để giúp thanh niên học sinh có cái nhìn đầy đủ về nghề trong đời sống xã hội. Do đó học sinh THPT hiện nay gặp rất nhiều khó khăn trong việc tìm kiếm thông tin cho việc lựa chọn nghề nghiệp của mình. Về chủ quan, sự hiểu biết về nghề của thanh niên học sinh còn nhiều hạn chế. Nhiều thanh niên chưa thực sự hiểu rõ mạng lưới nghề hiện có trong xã hội, chưa phân biệt rõ sự khác nhau giữa các nghề và trường đào tạo nghề nên ít em hướng đến việc chọn nghề mà chủ yếu chọn trường để học. Việc chọn nghề của số thanh niên này không phải với tư cách là chọn một lĩnh vực việc làm ổn định, phù hợp với điều kiện và khả năng của bản thân, không phải là một nghề mưu sinh, mà chủ yếu chỉ là sự khẳng định mình trước bạn hoặc chủ yếu là theo đuổi chí hướng có tính chất lí tưởng hoá của mình. Vì vậy, mặc dù các em ý thức được tầm quan trọng của việc chọn nghề nhưng hành vi lựa chọn của các em vẫn cảm tính. Về khách quan, trong nền kinh tế hiện đại, mạng lưới nghề rất đa dạng, phong phú và biến động nên việc lựa chọn và định hướng nghề nghiệp của học sinh là hết sức khó khăn. Việc giáo dục nghề và hướng nghiệp cho học sinh luôn là việc làm rất quan trọng của nhà trường phổ thông và của toàn xã hội.

Trong việc lựa chọn nghề nghiệp tương lai, việc so sánh những yêu cầu của nghề nghiệp với những phẩm chất nhân cách để biết được khả năng đáp ứng của bản thân đối với nghề là một vấn đề quan trọng. Ở học sinh THPT, ý thức về cái tôi rõ ràng và đầy đủ hơn đã làm cho thanh niên có được khả năng này, tuy nhiên còn khá nhiều em lúng túng trong việc đánh giá đúng bản thân về những phẩm chất và năng lực để đối chiếu với những yêu cầu nghiêm ngặt của nghề. Hiện trạng này bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan.

Điều cần lưu ý, dù tự đánh giá của thanh niên đã có tính độc lập, có chiều sâu và mang tính khái quát, nhưng do ít dựa vào ý kiến của người khác, nên không phải bao giờ cũng phù hợp với cái thực có của mình. Nhiều thanh niên đánh giá quá cao bản thân, dẫn đến tự cao, coi thường người khác hoặc đánh giá quá thấp, coi mình là bất tài vô dụng. Cả hai trường hợp này đều ảnh hưởng tiêu cực đối với định hướng giá trị nghề ở học sinh THPT. Đặc biệt, trong điều kiện phát triển kinh tế thị trường và xu thế hội nhập quốc tế, đời sống vật chất và tinh thần của xã hội được nâng cao, tự ý thức của học sinh THPT chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi những định hướng từ phía xã hội. Các em là lớp người năng động và nhạy bén với cái mới nên sự tiếp nhận những giá trị mới (*theo cả chiều hướng tích cực và tiêu cực*) ở thanh niên học sinh diễn ra một cách nhanh chóng. Chính vì vậy, người lớn cần phải quan tâm và nhạy bén đối với những vấn đề của thanh niên học sinh để giúp các em hướng đến những giá trị phù hợp với sự phát triển của đất nước.

Kì vọng về sự thành công của con em mình là tâm lí chung của mọi tầng lớp phụ huynh trong xã hội Việt Nam. Đã từ lâu, quan niệm “*Đại học là con đường duy nhất đi đến thành công của mỗi cá nhân*” đã ăn sâu vào trong tiềm thức của rất nhiều thế hệ khiến cho nhiều phụ huynh không quan tâm được đến việc, sau “*tám bằng đại học*” đó, con họ sẽ làm được nghề gì để mưu sinh hay lại luẩn quẩn trong cái vòng “*trai nghề – thất nghiệp*”. Thêm nữa, nhiều bậc phụ huynh gặp không ít khó khăn trong việc tiếp cận thế giới nghề nghiệp. Họ chỉ có thể biết được những ngành nghề có tính chất truyền thống và phổ biến, khả năng cập nhật thông tin về những biến động của thế giới nghề nghiệp còn hạn chế. Mặt khác, bản thân họ cũng đang phải đối diện với vấn đề chuyển đổi nghề nghiệp trong tương lai do sự chuyển đổi cơ cấu kinh tế đang diễn ra mạnh mẽ ở địa phương. Chính vì vậy, sự thiếu hiểu biết của cha mẹ về nghề và thế giới nghề nghiệp là cản trở lớn trong quá trình trao đổi, chia sẻ giữa cha mẹ và con cái về những vấn đề này.

* **Yếu tố giáo dục nhà trường**

Trong nhà trường phổ thông, hoạt động giáo dục hướng nghiệp đã có những tác động tốt đến quá trình hướng nghiệp của học sinh... Tuy

nhiên, quá trình này gặp phải một số vấn đề bất cập như: đội ngũ giáo viên giảng dạy bộ môn hướng nghiệp chưa được đào tạo chuyên sâu, đa số là giáo viên kiêm nhiệm; cơ sở vật chất không đáp ứng được đặc thù của môn học là luôn phải tiếp cận với cái mới, thời lượng dành cho môn học không nhiều (36 tiết/3.920 tiết/4 năm học – cấp THCS và 54 tiết/3.045 tiết/3 năm học – cấp THPT).

Yếu tố xã hội cũng ảnh hưởng không nhỏ đến việc hướng nghiệp chọn nghề của học sinh. Sự chuyển đổi từ nền kinh tế bao cấp sang kinh tế thị trường, sự chuyển dịch về cơ cấu kinh tế vùng miền đã làm thay đổi, thậm chí đảo lộn những giá trị nghề nghiệp truyền thống trong xã hội. Tốc độ phát triển nhanh của nền kinh tế dẫn đến việc nhu cầu tuyển dụng của một số ngành nghề liên tục thay đổi, làm gia tăng hiện tượng thất nghiệp hoặc làm việc không đúng nghề được đào tạo, vấn đề tiêu cực trong tuyển dụng... là những khó khăn lớn mà học sinh THPT phải đối mặt khi đứng trước ngưỡng cửa cuộc đời.

Hoạt động 2: Tìm hiểu và phân tích nội dung các lĩnh vực cần tham vấn, tư vấn, hướng dẫn cơ bản cho học sinh trung học phổ thông.

Dựa vào hiểu biết và kinh nghiệm thực tiễn tham vấn, tư vấn và hướng dẫn học sinh THPT trong học tập, chăm sóc sức khỏe, trong các mối quan hệ xã hội..., bạn hãy nhớ lại và viết ra suy nghĩ, quan điểm của mình để thực hiện một số yêu cầu sau đây:

- Có những cách thức nào để giúp học sinh học tập có hiệu quả?

- Để giúp học sinh THPT có được định hướng nghề nghiệp tốt, người giáo viên cần chú ý những vấn đề gì?

Bạn hãy đối chiếu những nội dung vừa viết với những thông tin dưới đây và tự hoàn thiện nội dung đã viết.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

a. Tham vấn, tư vấn và hướng dẫn học tập

Có thể thực hiện nhiều chủ điểm trong việc tham vấn, hướng dẫn học tập như: Khám phá và quản lý cảm xúc trong học tập; Chuẩn bị cho bài kiểm tra...

Khám phá và quản lý cảm xúc trong học tập

Trong học tập, nhiều khi học sinh rơi vào trạng thái căng thẳng (stress), vì vậy giúp các em thực hiện những bài tập thư giãn để cải thiện tình trạng sức khỏe khi học là một việc làm tốt. Việc đầu tiên là giúp các em nhận ra các dấu hiệu của stress: những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là sự kiệt sức, tự dưng thèm ăn hoặc bỏ ăn,

đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc, hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi. Đối phó với stress là khả năng giữ cân bằng khi xảy ra những tình huống, sự kiện đòi hỏi quá sức. Có nhiều cách để đối phó với stress. Một trong những cách đó là tìm cách thoát khỏi cảm giác khủng hoảng bằng việc nghỉ ngơi thư giãn, tự thưởng cho mình một thời gian nghỉ ngắn mỗi ngày. Sau đây là một số bài tập thư giãn và thể dục có thể tham khảo:

Học cách thư giãn

1) Chọn một từ tiêu điểm hay một câu ngắn mà bạn thích nói nhất trong lúc này; 2) Ngồi yên lặng trong một tư thế thoải mái; 3) Nhắm mắt lại; 4) Thả lỏng cơ thể, hơi nghiêng đầu sang bên; 5) Thở chậm và tự nhiên, nhắc lại từ tiêu điểm hay câu đó mỗi lần bạn thở ra; 6) Hãy làm ra vẻ thờ ơ. Đừng lo lắng xem bạn đang thực hiện tốt không. Khi các ý nghĩ khác xâm chiếm tâm trí, đơn giản loại bỏ chúng và nhẹ nhàng quay lại việc lặp lại từ; 7) Tiếp tục trong 10 đến 20 phút; 8) Luyện tập phương pháp này một hay hai lần mỗi ngày.

Bài tập thể dục để cải thiện tình trạng sinh lý trong học tập

1) Đi bộ thể dục trong vòng 15 – 20 phút; 2) Trong khi đi bộ, luôn hướng mắt bạn tới một tầm nhìn xa nhất hay tới đỉnh của một toà nhà hay nhìn những đám mây trên bầu trời; 3) Đồng thời quan sát xung quanh, cố gắng để ý tới cảnh vật xung quanh nhiều nhất có thể, hãy để cổ bạn tập thể dục một chút; 4) Quay tay và đưa sải chân dài và khoẻ; 5) Thở sâu.

Nếu không thích đi bộ thì việc chăm sóc cây cảnh hay làm một vài việc nhẹ nhàng cũng là cách thư giãn tốt.

Khi không ra ngoài được có thể tập ngay tại chỗ bằng cách

1) Vươn hai tay qua đầu, cao nhất có thể; 2) Vươn sang hai bên và quay tròn; 3) Cúi xuống, chạm tới sàn nhà; 4) Xoay tay chạm tới những bộ phận khó với tới nhất trên cơ thể; 5) Nếu bên cạnh bạn có ai đó, hãy nhờ người đó xoa bóp một chút vai và cổ bạn, sau đó làm ngược trở lại; 6) Xoay cổ; 7) Đi bộ hay chạy tại chỗ; 8) Thở sâu.

Một cách khác để thoát khỏi căng thẳng đó là đặt những mục tiêu cụ thể vừa sức cho bản thân bằng cách cắt bớt khối lượng công việc, điều này có

thể giúp tránh được việc suốt ngày phải lo nghĩ quá nhiều, đồng thời có thể tập trung ưu tiên vào những công việc quan trọng. Cũng nên tránh những phản ứng thái quá, chẳng hạn như “Môn học này mình không thích lắm” thay cho việc “Mình thấy môn này không chịu được” hoặc chẳng đến mức phải “lo cuống lên” vì sắp có đợt kiểm tra khi mà chỉ cần “cẩn thận một chút” là có thể đã ổn. Đặc biệt không được trốn tránh trạng thái căng thẳng bằng rượu hay thuốc vì những thứ này không giúp giải toả căng thẳng mà sẽ làm cho tình trạng stress càng trở nên trầm trọng.

Để có một bài kiểm tra tốt

- Chuẩn bị cho bài kiểm tra bằng cách
 - Lập một bản liệt kê những gì cần kiểm tra

Nắm rõ những vấn đề gì sẽ phải học cho bài kiểm tra – những công thức, những ý chính, những bài viết mà bạn phải làm. Bản liệt kê này sẽ giúp bạn chia nhỏ những thứ bạn cần học thành những phần được sắp xếp và có thể xoay xở được, như vậy bạn có thể ôn tập một cách toàn diện ngay cả khi bạn không cảm thấy hứng thú với nó.
 - Tạo những bản tóm tắt và những phần được đánh dấu

Hãy đánh dấu những ý quan trọng của bài học và mối liên quan giữa những ý này. Những bản tóm tắt sẽ liệt kê những ý chính theo một hệ thống.

Sự sáng tạo trong cách trình bày cũng góp phần đơn giản hoá quá trình tiếp thu của bạn.
 - Ghi âm những tài liệu bạn có

Việc ghi âm một khối lượng vừa phải những tài liệu bạn cần học vào băng sẽ giúp bạn có thể ôn bài ngay trên máy nghe nhạc của bạn. Bạn có thể vừa đi, hoặc ở một nơi không dành cho việc học tập mà vẫn có thể ôn lại những ý chính nhờ chiếc băng này.
 - Làm những tấm thẻ giúp trí nhớ

Để có thể nhớ các định nghĩa, công thức, một dãy các dữ liệu, hãy viết tiêu đề vào một mặt của tấm thẻ và nội dung ở mặt bên kia. Những thẻ nhớ này không chỉ giúp bạn luyện khả năng nhận ra những nội dung quan trọng mà còn giúp bạn có thể nhớ được những kiến thức của mình chỉ từ một vài thứ linh tinh.

- Ứng phó với cảm giác hồi hộp về bài kiểm tra

Trong bài kiểm tra, tuy ở những cấp độ khác nhau hầu hết học sinh, sinh viên đều cảm thấy hồi hộp. Tuy nhiên, một khi mà sự hồi hộp ấy ảnh hưởng tới chất lượng của bài kiểm tra thì nó đã trở thành một vấn đề.

Những chuẩn bị cho bài kiểm tra để giải toả sự lo âu

- Hướng về bài kiểm tra với sự tự tin. Hãy tìm mọi cách có thể để cá nhân hoá thành công: khả năng quan sát, tính logic, tự nói chuyện với bản thân, luyện tập, làm việc theo nhóm, ghi chép...
- Hãy coi bài kiểm tra là nơi để bạn chứng tỏ mình đã học nhiều như thế nào và có thể nhận được một phần thưởng cho công sức mà bạn đã bỏ ra.
- Hãy sẵn sàng! Học thật kĩ bài học của bạn và xem bài học nào là cần thiết nhất cho bài kiểm tra. Sử dụng bản liệt kê các thứ cần kiểm tra.
- Chọn một tư thế thoải mái nhất để làm bài kiểm tra. Ánh sáng vừa đủ và ít bị mất tập trung nhất.
- Cho phép mình được thoải mái về thời gian, đặc biệt là để làm những gì bạn cần phải làm trước khi bắt tay vào bài kiểm tra nhưng vẫn phải đến chỗ làm bài kiểm tra sớm hơn một chút.
- Tránh phải nhói nhét ngay trước khi kiểm tra.
- Cố gắng tập trung một cách thoải mái. Không nên nói chuyện với các học sinh chưa chuẩn bị bài học, những học sinh tỏ thái độ không hay, hoặc những học sinh làm bạn sao nhãng sự chuẩn bị của mình.
- Bạn có thể làm cho đầu óc được nhanh nhẹn hơn bằng cách luyện tập thể thao.
- Phải ngủ thật ngon vào đêm trước ngày kiểm tra.
- Không được để đói bụng mà đi làm bài kiểm tra.
- Hoa quả tươi và rau xanh là một cách hữu hiệu để giải toả lo lắng. Những thức ăn gây căng thẳng gồm những thức ăn được làm sẵn, các chất hoá học làm ngọt, nước ngọt có gas, sôcôla, trứng, những đồ ăn nhiều dầu mỡ, thịt lợn, thịt đỏ, đường, những sản phẩm làm từ bột mì, bim bim, những thức ăn chứa nhiều chất bảo quản hoặc nhiều gia vị.
- Hãy ăn gì đó nhẹ nhẹ để giúp bạn tránh được sự hồi hộp.
- Tránh những thức ăn chứa nhiều đường (kẹo) vì nó có thể làm cho bạn cảm thấy khó chịu.

Trong lúc làm bài

- Đọc thật kĩ yêu cầu của đề bài.
- Bố trí quỹ thời gian làm bài của bạn sao cho thật hợp lí.
- Thay đổi tư thế để cảm thấy dễ chịu hơn.
- Nếu bạn không nghĩ ra câu trả lời, hãy để đó và chuyển sang câu khác.
- Nếu bạn đang phải làm một bài viết mà bạn đột nhiên không nhớ được gì, hãy chọn một câu hỏi nào đó và bắt đầu viết, có thể nó sẽ giúp bạn nhớ lại được những gì bạn đã học.
- Đừng hoảng loạn khi thấy mọi người bắt đầu nộp bài, vì có nộp sớm hơn cũng chẳng có ích lợi gì.

Nếu bạn nhận thấy mình đang căng thẳng giữa lúc làm bài thi

- Hãy thoải mái đi, bạn đang kiểm soát được mọi việc mà.
Hãy hít thật sâu và thở ra thật mạnh.
- Đừng nghĩ tới sự sợ hãi. Dừng lại, nghĩ về bước tiếp theo và từng bước thực hiện tiếp bài làm của bạn.
- Hãy sử dụng những cách động viên bản thân sao cho thích hợp. Hãy nhận thấy rằng bạn đã và đang cố gắng hết mình.
- Loại trừ một số sự hồi hộp. Nó sẽ như một sự nhắc nhở rằng bạn đang cố gắng hết sức và sẽ giúp bạn có thêm động lực để làm bài. Tuy nhiên, nhớ là phải giữ nó ở trong một mức độ nhất định.
- Bạn phải hiểu hồi hộp cũng là một “thói quen” và bạn cần phải luyện tập để sử dụng nó như một phương tiện để đến với thành công.
Sau bài kiểm tra, hãy xem lại xem bạn đã làm bài thế nào.
- Chỉ ra những cách làm nào có hiệu quả và cố giữ vững nó. Cho dù những điều này có nhỏ nhặt đến đâu thì nó cũng đang giúp bạn đặt những viên gạch nhỏ để tiến tới thành công.
- Chỉ ra những phương thức nào đã không giúp ích được gì cho bạn.
- Tự chúc mừng vì bạn đang đi đúng đường để có thể vượt qua những chướng ngại vật.

Sự nhồi nhét chỉ có ích vào những lúc gấp gáp; nó hoàn toàn là không tốt cho việc học tập lâu dài

Các cách nhồi nhét gồm có:

- Xem trước tất cả những tài liệu mà bạn cần phải học.
- Hãy biết chọn lựa: lướt qua tất cả các chương để nắm được ý chính.
- Tập trung vào việc học và ôn luyện các ý chính đó.
- Đừng đọc những đoạn mà bạn sẽ không có thời gian xem lại.

b. Tư vấn chăm sóc sức khỏe và sức khỏe sinh sản cho học sinh THPT

Từ 15, 16 tuổi đến 18 tuổi là thời kì mà sự phát triển thể chất của con người đang đi vào giai đoạn hoàn chỉnh. So với tuổi thiếu niên, sự gia tăng của thân thể về chiều cao của thanh niên chậm lại. Các em gái trưởng thành đầy đủ trung bình vào giữa 16, 17 tuổi (sai biệt bằng ± 13 tháng), các em trai khoảng giữa 17, 18 tuổi (sai biệt bằng ± 10 tháng). Chiều cao, trọng lượng của các em trai đã đuổi kịp các em gái và còn tiếp tục vượt lên. Sức mạnh cơ bắp tăng rất nhanh, lực cơ của em trai 16 tuổi vượt lên gần gấp đôi so với lực cơ của chính em đó lúc 12 tuổi. Đây là thời kì thể lực sung mãn nhất trong cả đời người.

Về mặt phát dục, đa số các em lứa tuổi này đã ở vào thời kì sau trưởng thành giới tính. Ở vào giai đoạn cuối THPT khoảng 18, 19 tuổi các em dần chấm dứt giai đoạn khủng hoảng của thời kì phát dục để chuyển sang thời kì ổn định, cân bằng hơn. Ở một số em đã xuất hiện nhu cầu tình dục và hoạt động tình dục để thoả mãn nhu cầu này.

Với một cơ thể đang ở thời kì hoàn chỉnh về sự phát triển thể chất, việc đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng cho học sinh THPT là rất cần thiết. Đây là lứa tuổi mà nhu cầu gian vẫn gọi là “tuổi ăn tuổi ngủ” hay là tuổi “ăn sam, ăn sữa”, vì vậy các em cần được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết như: protein, vitamin các chất khoáng; ăn đa dạng các loại thực phẩm như thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa... Đối với các em gái khi hành kinh thường mất máu, do đó cần thường xuyên ăn các thực phẩm có nhiều sắt như rau xanh (muống, cải, mùng tơi, ngót...), thịt đỏ (lợn, bò, gan...). Nhìn chung các em ở lứa tuổi này ăn uống tốt nhưng có một số em, thường là nữ, do sợ béo nên kiêng khem không đúng cách, rất có hại cho cơ thể. Cần làm cho các em hiểu cơ thể đang trong thời kì phát triển nếu không ăn đủ chất dinh dưỡng cơ thể sẽ không lớn được, ví như đất không màu mỡ thì cây sẽ còi cọc. Tất nhiên không phải ăn quá nhiều bởi vì như thế có thể bị béo phì mà nên ăn đầy đủ kết hợp với tập thể dục.

Khi dậy thì, các tuyến mồ hôi tăng cường hoạt động, chất tiết ra thay đổi khiến cơ thể thanh niên xuất hiện mùi lạ, rõ nhất là mùi ở nách và cơ quan sinh dục. Mùi cơ thể mỗi người một khác, và có thể làm cho các em thấy khó chịu. Thực ra mồ hôi khi mới ra khỏi cơ thể có mùi không hôi, nhưng sau đó bị vi khuẩn trên da phân huỷ nên trở thành có mùi, có người hôi, có người không. Cách xử lý tốt nhất là mặc vải có tông thấm ẩm và thoáng khí để mồ hôi dễ bay hơi, và quan trọng là tắm rửa, thay áo thường xuyên thì nách không kịp hôi. Có thể dùng chanh hoặc phèn chua xát vào nách sau khi tắm rửa để giảm mùi hôi.

Cơ quan sinh dục thường có mùi nồng, vì vậy không nên dùng chanh, chất khử mùi hay nước hoa... để giảm mùi vì các chất đó có thể làm mất cân bằng các vi khuẩn nơi đây mà gây bệnh hoặc gây dị ứng cho da. Các em chỉ nên vệ sinh cơ quan sinh dục hàng ngày với xà phòng thơm hoặc các dung dịch vệ sinh.

Việc mặc quần áo lót hợp vệ sinh cũng rất quan trọng.

Một chiếc quần lót tốt là vừa vặn và bằng chất liệu cô-tông để đảm bảo độ thấm tốt. Nếu quần lót không có độ thấm tốt thì các bộ phận sinh dục sẽ ẩm ướt và dễ bị nhiễm khuẩn. Nếu quá chặt thì bộ phận sinh dục của người nam giới sẽ bị nóng do đôi tinh hoàn dính chặt với cơ thể và ảnh hưởng đến việc sản xuất tinh trùng.

Đối với các em gái, một chiếc áo lót tốt là chiếc áo mặc vừa vặn. Chiếc áo quá chặt sẽ làm giảm tuần hoàn máu và gây ứ đọng mồ hôi.

Trứng cá

Trứng cá do các tuyến nhờn bên dưới da tạo nên. Ở tuổi dậy thì, các tuyến này hoạt động mạnh hơn, việc đào thải qua da mạnh hơn. Bã nhờn nếu không thoát mà nằm lại ở lỗ chân lông thì dần tích lại thành một cục nhỏ trắng trắng, vàng vàng dưới da, chính là trứng cá. Thường thì ngoài 20 tuổi, trứng cá sẽ giảm dần hoặc hết hẳn. Trứng cá của mỗi người phản ứng với điều kiện khác nhau. Có em lên nhiều trứng cá khi thức khuya, khi lo lắng, lúc gần kì thi. Một số em khác bị lên trứng cá khi sắp hành kinh, hoặc do uống cà phê, uống chè, hút thuốc. Vì vậy để ý đến những yếu tố kích thích trứng cá mọc sẽ giúp cho các em ngăn chặn được nguy cơ này.

Ăn nhiều rau quả và thức ăn nhiều chất xơ giúp bài tiết dễ dàng cũng làm giảm bớt trứng cá. Việc rửa mặt sạch sẽ, nhẹ nhàng, giúp máu lưu thông

cũng làm giảm nguy cơ trứng cá nhưng nếu rửa mặt quá nhiều khiến da mặt khô, các tuyến tiết thêm chất nhờn, có thể làm trứng cá nặng thêm.

Đa số các nốt trứng cá đều nhỏ và tự biến đi, chỉ một số ít là lớn và tồn tại lâu. Tốt nhất là không nên nặn trứng cá, vì có thể khiến trứng cá lan ra. Còn nếu “không thể dùng được” các em hãy chỉ nặn các nốt trứng cá đã chín và dễ nặn. Trước khi nặn, hãy rửa tay thật sạch để tránh gây nhiễm trùng xung quanh vì làm vậy có thể tạo sẹo.

Hãy thận trọng với những nốt trứng cá ở quanh miệng, hãy úp ngang bàn tay lên miệng, đây là “khu vực cấm”, trứng cá ở đây nếu bị nặn non hoặc dùng tay bẩn, có thể nhiễm trùng rất nặng, gọi là đĩnh râu, sẽ đau và thậm chí gây ra biến chứng nguy hiểm.

Ở tuổi này các em trai cũng đã có râu, trước khi cạo râu cần thấm ướt cho mềm sợi râu và dễ cạo. Dùng kem cạo râu là tốt nhất, nếu không có thì sử dụng nước, nước ấm thì được chứ không được dùng nước nóng bởi vì nó làm cho da căng lên và dễ bị xước. Đừng quên chọn dao cạo sắc và rửa bằng nước lạnh sau khi cạo râu xong.

Vệ sinh bộ phận sinh dục

Các tuyến ở bộ phận sinh dục của em gái và em trai thường xuyên tiết ra chất dịch nhờn, trắng trong làm nhiệm vụ giữ ẩm hoặc bôi trơn cho các bộ phận sinh dục. Nếu chất dịch này đọng lại thì đây là môi trường thuận lợi cho các vi khuẩn phát triển gây ra viêm nhiễm. Vệ sinh hàng ngày sẽ giúp các em tránh được điều này.

Khi rửa bộ phận sinh dục, em gái cần chú ý rửa sạch trong các nếp da gấp của môi lớn và môi nhỏ ngay ở âm hộ, không rửa sâu bên trong lỗ âm đạo. Khi đại tiện xong, nên lau, chùi theo hướng từ phía trước ra phía sau để tránh đưa vi khuẩn ngược lên phía âm hộ. Còn các em trai cần kéo bao quy đầu ngược lên trên để rửa sạch quy đầu và chất dịch đọng lại trong bao quy đầu.

Đối với các em gái cần quan tâm đến những gì trong khi có kinh?

Trong kì kinh, các tuyến của tử cung rất dễ bị tổn thương. Chính vì lẽ đó mà cần phải vệ sinh thật tốt để tránh vi khuẩn xâm nhập vào tử cung và có thể gây bệnh làm tổn thương hệ thống sinh sản.

Trong kì kinh, một số em gái cảm thấy đau vùng háng, eo và phần bụng dưới, đó là do co bóp của cơ tử cung gây ra. Có thể giảm đau bằng cách chườm nóng, ngâm chân vào nước nóng, lấy gối đè lên bụng, xoa bóp lưng. Nếu đau nhẹ, có thể làm một việc gì đó sẽ quên đau. Ngoài ra khi

đau bụng nhiều có thể dùng một số thuốc tây y giảm đau, nhưng trước khi dùng nên hỏi ý kiến của cán bộ y tế.

Nên thay băng vệ sinh 5 – 6 lần trong một ngày sau khi tắm và sau khi đi tiểu. Khi sử dụng xong băng vệ sinh nên gói chúng vào một lớp giấy vệ sinh và bỏ vào thùng rác một cách kín đáo.

Hành kinh là hiện tượng sinh lí bình thường. Về mặt y học, trong những ngày hành kinh không cần kiêng hoạt động kể cả hoạt động bơi lội, leo núi và không cần nghỉ làm việc. Tuy nhiên, không nên bơi lội trong nước lạnh, nước bẩn, hoạt động quá sức và không nên làm những công việc nặng nhọc làm tử cung tăng co bóp, gây đau đớn.

Bế kinh là hiện tượng máu kinh không chảy ra ngoài được. Bế kinh có thể do nhiều nguyên nhân như bệnh tật, thời tiết, tâm lí,... tác động. Khi có hiện tượng bế kinh cần đến bệnh viện, trạm xá hoặc các cơ sở y tế để khám và điều trị.

Một số vấn đề cần quan tâm ở các em nam

Mộng tinh và di tinh

Mộng tinh là xuất tinh không chủ động xảy ra trong khi ngủ (thường vào ban đêm), là hiện tượng cơ thể tự giải phóng tinh trùng và tinh dịch. Đây là hiện tượng sinh lí tự nhiên gặp ở nam giới tuổi dậy thì, do tinh hoàn đã bắt đầu sản xuất ra tinh trùng.

Di tinh là hiện tượng tự động xuất tinh lúc thức, khi có những kích thích tình dục như nghĩ về bạn gái, người yêu...

Mộng tinh và di tinh có hại không?

Mộng tinh là hiện tượng sinh lí bình thường của nam giới tuổi dậy thì. Mộng tinh không ảnh hưởng đến sức khỏe.

Di tinh cũng thường xuyên xảy ra đối với các em trai tuổi dậy thì. Nhưng nếu di tinh xảy ra nhiều lần trong một ngày mà không do một kích thích nào thì đó là hiện tượng bất bình thường mà nguyên nhân có thể do viêm tuyến tiền liệt hoặc túi tinh hay niệu đạo. Vì vậy, cần đến cơ sở y tế để khám và điều trị kịp thời.

Một số vòng mắc của các em nam

- * Nhiễm trùng đường sinh dục
- Nhiễm trùng đường niệu – sinh dục của nam có thể dẫn đến thay đổi môi trường sống của tinh trùng, gây tổn thương tinh hoàn, làm tắc đường

bài tiết của tinh hoàn... Các bệnh lậu, lao không điều trị tốt sẽ làm teo tinh hoàn, tắc ống dẫn tinh, dẫn đến hiếm muộn con, thậm chí vô sinh.

* Dương vật nhỏ bẩm sinh

– Dương vật nhỏ bẩm sinh thường ít gặp. Đó là những trường hợp dương vật có kích thước nhỏ chỉ bằng 1/10 người bình thường cùng lứa tuổi.

Nguyên nhân chủ yếu là do hoóc-môn sinh dục hoạt động không bình thường.

c. Tình bạn và tình yêu ở lứa tuổi học sinh THPT

Tình bạn là một loại tình cảm gắn bó giữa hai người hoặc một nhóm người dựa trên cơ sở hợp nhau về tính tình, giống nhau về sở thích và có cùng xu hướng hoạt động.

Trong quan hệ bạn bè, mỗi người đều tìm thấy ở bạn mình cái tôi thứ hai ít nhiều có tính chất lí tưởng; mỗi người có thể tự bộc lộ, tự khám phá, tự kiểm tra và đánh giá bản thân bằng cách so sánh mình với những người bạn khác; đồng thời có thể căn cứ vào sự đánh giá của bạn bè về mình mà tự hoàn thiện nhân cách của mình. Bạn bè cũng có thể gây ra những áp lực. Khi đứng trước những lời đề nghị hoặc ép buộc của bạn bè, các em cần phân tích xem những điểm lợi và bất lợi của việc làm đó để có quyết định phù hợp. Các em cũng cần có kĩ năng thương lượng để có thể tránh được việc phải nghe theo bạn nhưng cũng không làm bạn mất lòng. Cần tỉnh táo để nhận ra những dấu hiệu của một tình bạn tốt và những dấu hiệu không tốt trong quan hệ bạn bè.

Một người bạn tốt là:

Có thể nói chuyện, vui chơi, chia sẻ những suy nghĩ thầm kín vui buồn.

Chấp nhận mình một cách vô điều kiện: hoàn cảnh, ngoại hình, không phê phán đánh giá đến mức gây tổn thương cho người khác, biết đặt mình vào vị trí của người khác, chấp nhận những điểm khác biệt, nhận ra và khuyến khích những điểm tốt đẹp của bạn...

Những dấu hiệu không tốt trong quan hệ bạn bè

- Ghen ghét, đố kị nói xấu.
- Thiếu sự chân thành, thiếu bình đẳng.
- Bè phái, bao che khuyết điểm.
- Tự tập làm những việc không tốt (trốn học đi chơi, hút thuốc lá, đánh nhau, cờ bạc, ma túy...).

Tình yêu

Tình yêu là một loại tình cảm đặc biệt, thúc đẩy hai người bạn khác giới đi đến hoà nhập với nhau về tâm hồn, thể xác và cả cuộc đời.

Tình yêu lành mạnh là một dạng tình cảm thiêng liêng, đẹp đẽ nhất của con người, là sự kết tinh của tình người, nó làm cho con người trở nên thanh cao, giàu lòng nhân ái, giàu sức sáng tạo.

Đặc điểm của tình yêu

- Sự cuốn hút lẫn nhau giữa hai người bạn khác giới, biểu hiện sự nhớ nhung da diết khi thiếu vắng nhau.
- Nếu tình cảm phát triển theo chiều hướng thuận lợi thì cường độ của nỗi nhớ nhung tăng dần, sự trống vắng sẽ trở thành nỗi dằn vặt, khắc khoải. Sự đồng cảm sâu sắc nhiều khi không cần qua lời nói mà chỉ cần qua ánh mắt, cử chỉ, nụ cười.
- Sự quan tâm sâu sắc và thái độ trách nhiệm trong tình yêu sẽ giúp hai người trở nên tốt hơn. Nếu thiếu tình cảm, trách nhiệm thì tình yêu chỉ còn là sự lợi dụng và nhanh chóng lụi tàn.
- Khi yêu phải chung thủy, tin cậy và tôn trọng lẫn nhau, sự giả dối, nghi ngờ, dằn vặt, khinh miệt là những công cụ giết chết tình yêu.
- Tình yêu là thứ duy nhất không thể chia sẻ, không có hai tình yêu song song tồn tại trong một thời gian.
- Tình yêu phát triển cao độ thường nảy sinh nguyện vọng muốn hoà nhập vào nhau trọn vẹn, không chỉ tâm hồn mà cả thể xác, muốn “trao thân” cho nhau. Nhu cầu có quan hệ tình dục là đặc điểm khác nhau cơ bản giữa tình yêu và tình bạn khác giới.

Vai trò của tình yêu

- Tình yêu mang lại hạnh phúc to lớn cho con người. Cuộc sống thiếu tình yêu như cây cỏ thiếu ánh sáng mặt trời.
- Tình yêu tạo cho con người sức mạnh thần kì.
- Tình yêu là biểu hiện cao nhất của tình người, là biểu hiện giá trị của văn hoá, tính nhân văn của thời đại.
- Tình yêu là cơ sở vững chắc cho hôn nhân và hạnh phúc gia đình.

Tình yêu lành mạnh

- Tôn trọng người mình yêu.

- Tôn trọng bản thân.
- Chia sẻ.
- Luôn đem lại hạnh phúc cho nhau.
- Chung thuỷ.

Tình dục

- Tình dục là một nhu cầu tự nhiên của con người bắt đầu ở tuổi dậy thì và là một phần bản năng duy trì nòi giống.
- Ở tuổi dậy thì, sự phát dục không chỉ kích thích các bạn trẻ quan tâm đến bạn khác giới mà làm cho mỗi bạn luôn sống trong sự khát khao, mong đợi muốn biết những điều mới lạ, kì diệu của người bạn khác giới.
- Tình dục là một hoạt động sống mạnh mẽ, đam mê, đem lại những khoái cảm mạnh mẽ nhất, nhờ đó mà có sự sinh sản và duy trì nòi giống.

Tình dục có quan hệ mật thiết với tình yêu

- Tình dục là biểu hiện cụ thể, mãnh liệt của sự hoà nhập, không thể thiếu được trong một tình yêu trọn vẹn.
- Quan hệ tình dục và tình yêu là mối quan hệ mật thiết, không thể tách rời nhau. Trên nền của tình yêu, tình dục không thuần túy là một bản năng mà được nâng lên, được xử sự một cách cô văn hoá, tình người.

Sự khác biệt về tình dục của các em nam và các em nữ

- Các em nam: Nhu cầu tình dục mạnh hơn, cấp bách hơn, thường muốn được thoả mãn ngay để thoát khỏi trạng thái căng thẳng. Khi có điều kiện nảy sinh ham muốn tình dục, các em thường ít kiềm chế được bản thân và không đủ bình tĩnh, ý thức trách nhiệm trong hành động tình dục.
- Các em nữ: Nhu cầu tình dục thoạt đầu ít cấp bách và nảy sinh chậm hơn. Nữ thường thích vuốt ve, âu yếm. Tuy nhiên, nhu cầu tình dục ở nữ bền bỉ hơn và không kém phần nồng nhiệt, sâu sắc.
- Các em nữ thường bị động trong quan hệ tình dục và phải chịu hậu quả trực tiếp nặng nề.
- Đối với các em nữ, coi trinh tiết là chuẩn mực đạo đức. Đối với các em nam, quan niệm ấy đã có nhiều nơi lỏng, ít chịu sức ép của xã hội.

Cần làm gì để chủ động không quan hệ tình dục trước hôn nhân

- Hãy thành thực và chân thành với bản thân. Nếu không muốn quan hệ tình dục thì không để người yêu lung lay sự kiên định của mình.

- Yêu nhau thường có lúc ở riêng bên nhau để tâm tình, âu yếm... lúc ấy dễ bị kích thích nên cần phải ý thức được vấn đề đó để tránh ngay từ đầu dùng để “tiến thoái lưỡng nan”.
- Không nên dẫn nhau vào những nơi vắng người, không nên đến nhà nhau khi không có ai khác ở nhà.
- Cần dừng lại các cử chỉ âu yếm khi nó trở nên quá sâu sắc và em nên trao đổi thẳng thắn với người yêu về những suy nghĩ và tình dục lành mạnh.
- Không nên chỉ có hai người ngồi xem phim, đọc truyện có tính chất kích dục.
- Các em gái tránh ăn mặc hở hang, khêu gợi hoặc có cử chỉ suồng sã.
- Các em trai không nên dùng các chất kích thích như rượu, bia.

Những nguy cơ có thể gặp khi mang thai ở tuổi vị thành niên

Mang thai ở tuổi vị thành niên ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, nếu để sinh thì nguy cơ tử vong mẹ cao hơn so với các bà mẹ sinh con ở tuổi trưởng thành. Tỷ lệ tử vong trẻ em sinh ra do các bà mẹ vị thành niên trong năm đầu cao hơn so với các bà mẹ sinh con ở tuổi trưởng thành. Con của các bà mẹ vị thành niên thường có tỉ lệ nhẹ cân, bệnh tật và tử vong cao gấp nhiều lần so với con của các bà mẹ tuổi trưởng thành. Về mặt kinh tế – xã hội: khi có thai, vị thành niên phải gián đoạn việc học hành, khó khăn về kinh tế và không kiếm được việc làm, dẫn các em vào con đường bế tắc. Hạnh phúc gia đình có thể bị rạn nứt, dễ lâm vào cảnh éo le, ảnh hưởng đến tương lai của các em. Tỷ lệ li dị cao, dễ bị phân biệt đối xử. Làm mẹ sớm dễ bị căng thẳng và khủng hoảng tâm lý.

Nếu phá thai cũng sẽ có nhiều nguy cơ như việc nhận biết các dấu hiệu thai nghén chậm nên không tìm đến cơ sở y tế sớm dẫn đến phá thai to; do mặc cảm, xấu hổ nên vị thành niên thường tìm kiếm dịch vụ phá thai không an toàn; do cơ thể chưa phát triển hoàn chỉnh, tâm lý lại lo sợ nên thủ thuật phá thai ở vị thành niên thường xảy ra nhiều tai biến hơn ở người trưởng thành. Quan trọng hơn cả là những ảnh hưởng tâm lý sau phá thai ở tuổi vị thành niên có thể rất nặng nề và kéo dài.

IV. ĐÁNH GIÁ

- Yêu cầu các bạn chỉ ra được những khó khăn đặc trưng của học sinh THPT.
- Nắm được những kiến thức cơ bản liên quan đến các lĩnh vực cần tư vấn, hướng dẫn cho học sinh ở lứa tuổi này.
- Xác định được nội dung tư vấn cho những đối tượng học sinh cụ thể qua việc giải quyết các bài tập tình huống.